

# „Aus dem Herzen sprechen“

## Basisausbildung im Erzählen von Märchen und Geschichten in sozialen Feldern

2024/25 in Kumberg bei Graz



Eine Seminarreihe für Menschen, die sich selbst und andere durch das Erzählen von Märchen und Geschichten verzaubern wollen und die Kulturtechnik „Erzählen“ in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld einsetzen möchten.

**Leitung: Frederik Frans Mellak, Märchenerzähler, Spielleiter und Autor**

---

### Rückmeldungen aus bisherigen Erzählkursen mit Frederik Mellak:

„Beim Märchenerzählen bin ich ganz bei mir, ganz im Augenblick, und glücklich.“

*S.M., freischaffende Pädagogin*

„Ich habe erfahren, welche große Wirkung der Klang der Stimme haben kann.“

*B.M., Heilpädagogin*

„Das Erzählen stärkt meine Konzentration.“

*B.L., Kindergartenpädagogin*

„Durch das Erzählen habe ich gelernt, ruhig meine Meinung zu sagen. Und siehe, die anderen hören mir zu.“

*U.T., Sekretärin*

„Der Kurs hat mir viele neue, gewinnbringende Erkenntnisse gebracht.“

*G.G., Regionalentwicklerin*

„Das Erzählen ist fixer Bestandteil meiner Arbeit geworden.“

*CH.G., Waldpädagogin*

## Zu Methode und Verlauf:

---

Beim Erzählen und Zuhören schaffen wir einen besonderen „Raum“, der uns entspannt und erfrischt, der uns ermutigt und sogar heilen kann. Wir erschaffen gemeinsam mit unseren Zuhörern/innen eine wunderbare Welt, die uns Zugehörigkeit zum Leben erfahren lässt. Wir bringen unseren inneren Bilderfluss nach außen und werden selbst von den Märchen verwandelt.

Im Kurs spüren wir die zutiefst vertrauensvolle Grundhaltung auf, die durch die Märchen zu uns spricht.

Einfache Ausdrucksübungen, Spiele für Stimme, Gestik und Mimik, für Intuition und inneres Bilderleben machen uns unser Handwerkszeug als Erzähler/innen bewusst - wir alle können ja erzählen, von Kindesbeinen an!

Eine vertrauensvollen Grundhaltung, die nichts übertreiben aber auch nichts verbergen muss, verbindet sich mit unseren individuellen Ausdrucksmöglichkeiten: Wir erzählen mühelos, lebendig, natürlich und humorvoll.

Kleine Vorträge, Anmerkungen zu Märchensymbolen, Austausch im Gespräch und kreative Arbeiten vertiefen unser Gespür für die Qualitäten der Märchenbilder.

**Die Kursangebote zielen darauf ab, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der jede/r zu ihrem/seinem eigenen Stil findet.**

Wir verbringen an jedem Wochenende etliche Stunden in einem Bewegungsraum, in dem Körper, Klang und Stimme sich frei ausdrücken können.

Die Teilnehmer/innen bekommen viele Gelegenheiten, selbst zu erzählen. Es stehen mehrere Räume zur Verfügung. Die Seminargruppe wird sich immer wieder in Kleingruppen aufteilen, in denen stressfrei und intensiv gearbeitet werden kann.

Die Teilnehmer/innen bringen zu jedem Wochenende ein Märchen eigener Wahl mit, das sie in der Vorbereitung schon mehrmals laut durchgelesen oder frei nacherzählt haben. Im Verlauf des Wochenendes vertiefen sich die Teilnehmer/innen in dieses Märchen. Zum Abschluss jedes Seminars erzählen sie ihr Märchen den anderen.

Zwischen den Wochenendseminaren gibt es Austauschtreffen, bei denen die Teilnehmer/innen die Märchen erzählen können, an denen sie gerade arbeiten.

**Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmer/innen über ein Repertoire von wenigstens 5 Märchen und gewinnen durch die Märchen der anderen Teilnehmer/innen einen großen Fundus an gut erzählbaren Märchen.**

## Die einzelnen Wochenenden

---

(Programm immer auch an den Abenden):

Modul 1:

### **„Bei sich ankommen und das Märchen fließen lassen - Erzählen aus einer Haltung der inneren Ruhe“**

Fr 22. März 2024 17 Uhr - So 24. März 14 Uhr

Das Urvertrauen und die eigene Mitte stärken. Erzählen aus einem Gefühl der Geborgenheit im Leben. Die Helfer im Märchen und im eigenen Leben wahrnehmen. Märchen als innere Bildergeschichten erleben. Wege zur Aneignung von Märchen entdecken.

Modul 2:

### **„Der Erzähler/die Erzählerin als „Wanderführer/in“ - Innere Landschaften und Figuren bewusst erleben und plastisch nach außen bringen“**

Fr 24. Mai 2024 17 Uhr - So 26. Mai 14 Uhr

Den Körper als Bühne des Ausdrucks beleben. Nonverbale Erzähltechniken. Das „Märchen sein“. Authentizität als Grundlage des Erzählens. „Ich erzähle, so wie ich bin“. Ich erzähle durch meine Märchen auch von mir.

Modul 3:

### **„EMOTIONEN sind es, die uns bewegen - Leidenschaft und Maß beim Erzählen“**

Fr 4. Oktober 2024 17 Uhr - So 6. Oktober 14 Uhr

Gefühle zulassen und ausdrücken. Die 4 Elemente und die 4 Temperamente. Wie mein Erzählen farbenprächtig, lustvoll, leidenschaftlich, berührend, mitreißend wird. Erzählen heißt auch, die eigene Berührtheit von Geschichten und Märchen teilen.

Modul 4:

### **„Schwellen und Übergänge, Pausen und Rhythmus - Die Erzählung bewusst gestalten“**

Fr 7. Feber 2025 17 Uhr - So 9. Feber 14 Uhr

Es gibt viele Gestaltungselemente, die der/die Erzähler/in bewusst einsetzen kann: Tempo und Langsamkeit, gespürte Pausen, Gestaltung von Szenenwechsel und Übergängen. Der/die Erzähler/in wird zum/zur Regisseur/in der eigenen Erzählung.

Modul 5:

## **„Das Spiel der Blicke – Die Beziehung von Erzähler/in und Zuhörer/in“**

Fr 25. April 2025 17 Uhr - So 27. April 14 Uhr

König und Königin werden. Die Hochzeit als Verbindung der Gegensätze erleben. Das Ziel der menschlichen Entwicklung im Märchen. Erzähler/in und Zuhörer/in – eine wundersame Begegnung. Die Zuhörer/innen auf den fliegenden Teppich mitnehmen und in die Zauberwelt entführen. Anfänge und Enden. Wie steige ich ein? Wie beende ich die „Reise“?

### **Organisatorisches:**

---

#### **Seminarort:**

Seminarräume am Bauernhof, Rabnitzstr. 26, 8062 Rabnitz bei Kumberg

**Teilnehmer/innenanzahl:** 4 bis max. 6 Personen

**Kosten:** 200 € pro Wochenende, in Summe also 1000 Euro für den ganzen Kurs, Teilnahme nur am ganzen Kurs möglich

Bezahlmodus:

Anzahlung 200 € bei Anmeldung,

1. Rate 400 € bis 20. März 2024,

2. Rate 400 € bis 15. Jänner 2025

**Übernachtung:** in günstigen Privatzimmern der Region bzw. im Ort Kumberg  
Zimmerplan wird bei Bedarf zugesandt

#### **Anmeldung:**

an Frederik Mellak,

Prottesweg 2b, 8062 Kumberg

E-Mail: [frederik.mellak@aon.at](mailto:frederik.mellak@aon.at)

bei gleichzeitiger Anzahlung von 200 Euro.

Info: Tel 0650 9108888

Website: [www.freudeanmaerchen.at](http://www.freudeanmaerchen.at)