

# Festival im HP8

# MENTAL HEALTH ARTS FESTIVAL

München

8.7.2023

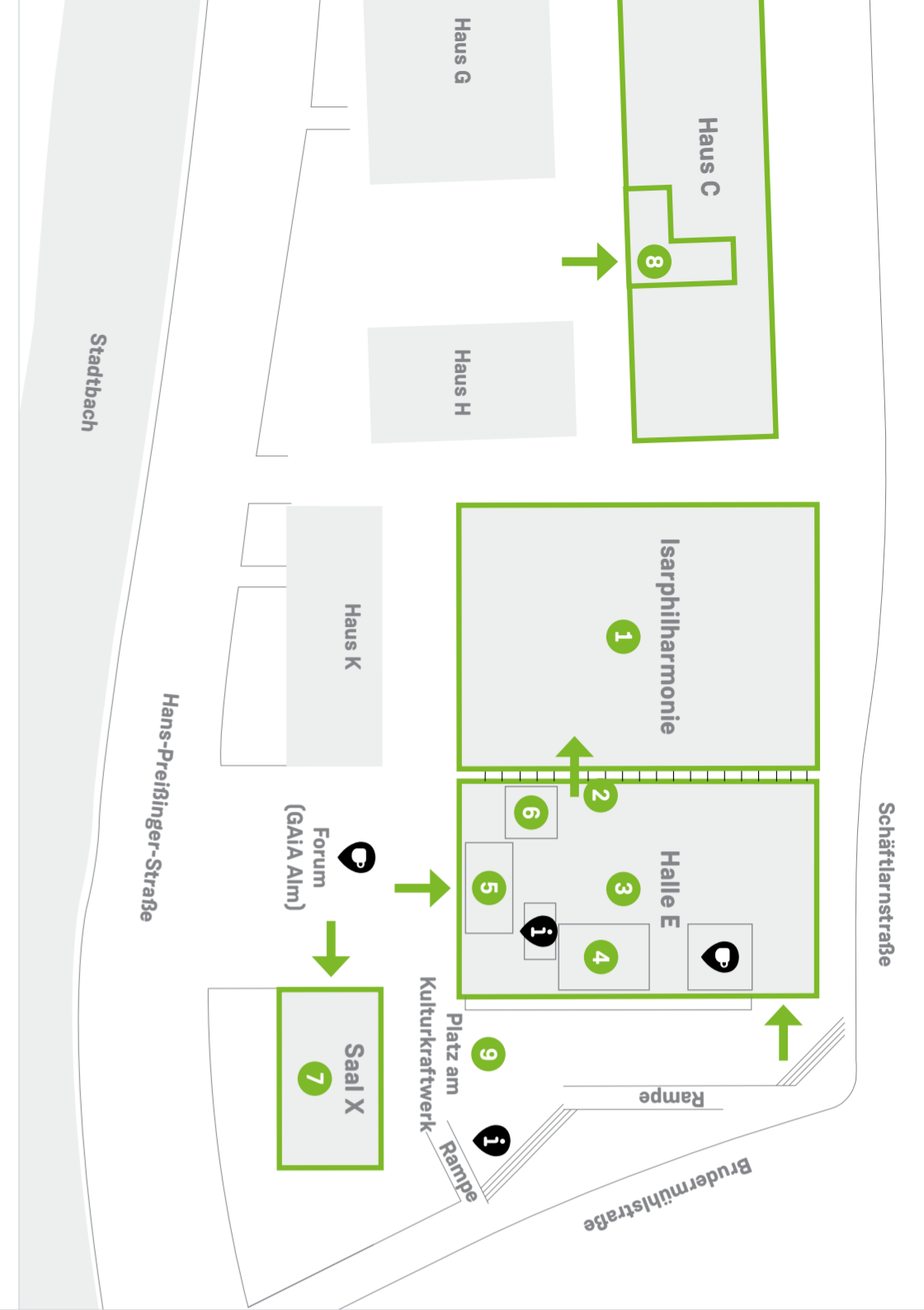
Panels, Diskussionen, Mitmach-Aktionen  
Eintritt frei

gasteig.de

1 ISARPHILHARMONIE		2 FUGE		3 HALLE E	
12:30					
13:00					Festival-Eröffnung mit Auftakt-Panel und Slam-Poetry
13:30					
14:00					
14:30					Go Sing Choir „Where Is My Mind?“ Mitsingen beim Pop Up Chor
15:00					
15:30	Parcours „LebensArt“ Autobiographische Arbeit in Selbsterfahrung von und mit Birgit Michaelis				
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30	„Ich muss gar nichts“ Antje Schomaker und Band mit Deaf-Performerinnen Irina Remlein und Ilknur Warnecke				
21:00					
21:30					
22:00					

4 PROJEKTOR Halle E, EG		5 GENERATOR Halle E, 1.OG	
12:30			
13:00			
13:30	Mental Health in Film & Serie Paneldiskussion		
14:00			Mentale Tankstelle 15-minütige geführte Meditationen mit Angelo Bard
14:30			
15:00	„Mental“ Wie eine finnische Jugendserie zu psychischer Gesundheit die Welt eroberte, Fallstudie		
15:30			
16:00			
16:30	„Anti-Depri-Tagebuch“ Lesung und Gespräch mit Dominik Wendland		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

Im Generator befindet sich auch die Info-Lounge des Münchner Bündnisses gegen Depression e. V. (13:00-20:00), der Informationsstand zum Angebot von MHFA Ersthelfer-Kursen für psychische Gesundheit (13:00-19:00) und das Musenkuss-Mobil (14:00-17:00)



## MENTAL HEALTH ARTS FESTIVAL MÜNCHEN

Einen Tag lang dreht sich im Gasteig HP8 alles um ein Thema, das immer mehr Menschen beschäftigt: unsere mentale Gesundheit. Psychischen Erkrankungen gehören zu den großen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Fast jede\*r von uns kennt in seinem Umfeld jemanden, der\*die betroffen ist. Und dennoch wird kaum offen damit umgegangen. Das will das neue Kulturfestival ändern: In Vorträgen, Panels und Diskussionen beleuchten Expert\*innen und Betroffene das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Bei Mitmach-Aktionen und Workshops kann jede\*r selbst aktiv werden und die positive Wirkung von Kultur ausprobieren. Der Eintritt ist frei!

Das Mental Health Arts Festival ist eine Veranstaltung der Gasteig Kulturstiftung in Zusammenarbeit mit der Gasteig München GmbH, gefördert von der Beisheim Stiftung.

Gasteig KULTURSTIFTUNG | Gasteig Kultur für München | Beisheim Stiftung

In Kooperation mit SERIENCAMP FESTIVAL | münchner bündnis gegen DEPRESSION

Medienpartner | BR BAYERN 2

Mit freundlicher Unterstützung von MOTEL ONE

#GasteigHP8 | gasteig.de/mhaf

6 KULTURVERMITTLUNGSRaum Halle E, 1.OG		7 SAAL X	
12:30			
13:00			
13:30	Zeichnerisches Erzählen Zeichenworkshop mit Dominik Wendland	Wie geht es mir? Die eigene mentale Gesundheit erkennen und erhalten, Paneldiskussion	
14:00			
14:30		Wie können Kunst und Kultur auf die mentale Gesundheit wirken? Paneldiskussion	
15:00			
15:30			
16:00	Wahnsinnswordwechsel Slam-Poetry-Workshop mit Jule Weber	Leistungsdruck & Burn Out: Ein kritischer Blick auf die Musikbranche Paneldiskussion	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00		Der schwarze Hund – Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht Theaterstück mit anschließendem Gespräch	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00		Tipping Point Konzert und Gespräch mit Studierenden der HMTM	
21:30			
22:00			

8 PROBENSAAL Haus C		9 PLATZ AM KULTURKRAFTWERK	
12:30			
13:00			
13:30	Stress durch soziale Medien Workshop für Künstler*innen und Kreative mit Daniel Filser		
14:00		Tanzkraft Tanzworkshop mit der Tabaluga Kinderstiftung	
14:30			
15:00	Seelische Gesundheit in der Musikbranche Workshop mit Melissa Salinas Rannenberg	Klangkraft Trommelworkshop mit der Tabaluga Kinderstiftung	
15:30			
16:00		Tanzkraft Tanzworkshop mit der Tabaluga Kinderstiftung	
16:30	Ur-Instrument Stimme als Ressource Workshop mit Melissa Salinas Rannenberg	Rock O' Later Rock- und Popchor	
17:00			
17:30			
18:00	Tanz als Ressource: Moderner Ausdruckstanz für Laien Tanzworkshop mit Eva-Maria Richter und Petra Ruggiero	Poetry-Slam-Show mit Jule Weber und Yannick Sellman	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

16:00-17:30  
Qigong und Yoga:  
Deine Mentale Stärke in Fluss bringen – Bewegungs-Kunst in der Natur erleben mit Marcus Thies (Treffpunkt: 15:45 Infostand)

**TRIGGERWARNUNG:**  
Einzelne Programmpunkte behandeln eventuell Themen im Zusammenhang mit Depressionen, Angst, Traumata oder/und Suizidalität, die belastend sein können. Bitte seien Sie achtsam, nehmen Sie sich Zeit, um sich vorzubereiten und/oder kommen Sie nicht allein. Wir empfehlen Ihnen, sich bei Bedarf Unterstützung zu suchen. Während des Festivals haben wir dazu eine Gesprächs- und Info-Lounge mit Gesprächspartner\*innen vom Münchner Bündnis gegen Depression e. V. eingerichtet. Sie finden sie im Generator im 1.OG der Halle E.

- 1 Isarphilharmonie
- 2 Fuge (Halle E, EG)
- 3 Halle E (EG)
- 4 Projektor (Halle E, EG)
- 5 Generator (Halle E, 1.OG)

- 6 Kulturvermittlungsraum (Halle E, 1.OG)
- 7 Saal X
- 8 Probenaal (Haus C)
- 9 Platz am Kulturkraftwerk

- Information
- Gastronomie
- Eingang Gebäude



# PROGRAMMÜBERSICHT

## TRIGGERWARNUNG:

Einzelne Programmpunkte beinhalten eventuell Themen im Zusammenhang mit Depressionen, Angst, Traumata und/oder Suizidalität, die belastend sein können. Bitte seien Sie achtsam, nehmen Sie sich Zeit, um sich vorzubereiten und/oder kommen Sie nicht allein. Wir empfehlen Ihnen, sich bei Bedarf Unterstützung zu suchen. Während des Festivals haben wir dazu eine Gesprächs- und Info-Lounge mit Gesprächspartner\*innen vom Münchner Bündnis gegen Depression e. V. eingerichtet. Sie finden sie im Generator im 1.OG der Halle E.

## 1 ISARPHILHARMONIE

20:00–21:15 „Ich muss gar nichts“

**Antje Schomaker und Band**

mit Deaf-Performerinnen Irina Remlein und Ilknur Warnecke

Antje Schomaker muss gar nichts, aber sie will viel: im Grunde alles. Mit einer Mischung aus Talent, Energie und Humor landet sie beim Weg dorthin immer wieder bei sich selbst – und in den Charts.

Kostenlose Tickets bei MünchenTicket an der Information in der Halle E

## 2 FUGE

15:00–18:00 Parcours „LebensArt“

**Autobiographische Arbeit in Selbsterfahrung mit Birgit Michaelis**

Auf einem biografischen Parcours können Sie Ihre Erinnerungen auffrischen und herausfinden, wie Kunst Ihre Resilienz fördert und stärkt. Die Kulturpädagogin und Biografie-Arbeiterin Birgit Michaelis begleitet Sie dabei.

## 6 KULTURVERMITTLUNGSRAUM (Halle E, 1.OG)

15:30–17:00 Wahnsinnswortwechsel

Slam-Poetry-Workshop mit Jule Weber

Jule Weber gehört zu den besonders umtriebigen Slam-Workshop-Poets und hat schon viele Menschen geholfen, ihre eigene Stimme zu finden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, alle sind willkommen. Die entstandenen Texte werden anschließend vorgetragen.

Ab 12 Jahren, für 12 Personen

## 7 SAAL X

13:00–13:45 Wie geht es mir? Die eigene mentale Gesundheit erkennen und erhalten

Paneldiskussion

Es gibt viele Anzeichen für den Zustand der Psyche, die allerdings sehr individuell sind. Welche sind das und wie kann man für sich herausfinden, wie es um seine mentale Gesundheit steht? Es diskutieren Prof. Dr. Michael Deuschle (Leitender Oberarzt am Zentralinstitut für seelische Gesundheit), Lina Ruske (greater form, Leipzig) und Peter Bechmann (Journalist und Betroffener). Moderation: Sybille Giel (Bayern 2).

In Kooperation mit Bayern 2, Diese Veranstaltung wird aufgezeichnet und am 14.07.2023, 11:05 Uhr ausgestrahlt.

14:15–15:00 Wie können Kunst und Kultur auf die mentale Gesundheit wirken?

Paneldiskussion

Welche Potenziale liegen in der Kunst für die Gesundheit und wie wirken Kunst und Musik auf die mentale Gesundheit beim Tun und beim Rezipieren? Sind sie ein Anker während der Dauerkrisen? Es diskutieren Prof. Dr. Dr. Wolfgang Mastnak (Hochschule für Musik und Theater München), Prof. Dr. Silvia Schneider (Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit) und Julia Raab (Figurenspielerin und Theaterpädagogin) Moderation: Jutta Prediger (Bayern 2).

In Kooperation mit Bayern 2, Diese Veranstaltung wird aufgezeichnet und am 28.07.2023, 11:05 Uhr gesendet.

## 3 HALLE E (EG)

12:30–13:30 Eröffnung des Mental Health Arts Festivals

**Mentale Gesundheit und Kultur:**

**Warum braucht dieses Thema eine Plattform?**

Auftakt-Panel

Mentale Erkrankungen zählen zu den häufigsten in unserer Gesellschaft – deshalb ist es essenziell, neue Wege zu finden, um das Thema breit zu diskutieren und Barrieren abzubauen. Kunst und Kultur sind wichtige Vermittlerinnen zwischen verschiedenen Welten und wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Das Mental Health Arts Festival soll einen Diskurs starten über die Bedeutung des Themas in unserer Gesellschaft. Mit Max Wagner (Gasteig), Ute Thomas (Münchner Bündnis gegen Depression e. V.) und Annette Heuser (Beisheim Stiftung). Moderation: Gino Thanner (BR Klassik)

Umrahmt von „Wahnsinnsworte“ Slam-Poetry von Yannik Sellmann und Jule Weber

„Wahnsinnsworte“ ist Slam-Poetry rund um das Thema psychische Gesundheit. Poets mit Therapie-Hintergrund finden hier eine Bühne für ihre Texte rund um dieses vielfältige Thema. Das Publikum erhält einen tiefen Einblick in die Seelen der Menschen, sie dürfen etwas mitnehmen oder selbst etwas hinterlassen, ihre eigenen Erfahrungen wiedererkennen oder einfach nur Spaß haben.

Yannik Sellmann gelingt es, schwere Themen leicht zu verpacken, dabei viel zu sagen, gut zu performen und damit alles zu gewinnen. Jule Weber verkörpert die Ideale des Poetry-Slams wie niemand sonst: politisch aktiv, maximal authentisch, hochenergetisch in der Performance und vielfältig in der textlichen Gestaltung. Das Thema psychische Gesundheit ist für sie eine Herzensangelegenheit.

14:00–16:30 Go Sing Choir „Where Is My Mind?“ (Pixies)

Mitsingen beim Pop-Up Chor

Unter Neurowissenschaftler\*innen ist mittlerweile bekannt, dass sich das gemeinsame, unbekümmerte Singen positiv auf das Gehirn auswirkt. Beim Go Sing Choir können Sie die Wirkung selbst testen: Mit Chorleiter Jens Junker und Ian Chapman an der Gitarre wird der Song mehrstimmig eingeübt und performt. Je mehr Leute mitsingen, desto besser!

15:30–16:15 Leistungsdruck & Burn Out:

**Ein kritischer Blick auf die Musikbranche**

Paneldiskussion

Die Kulturbranche im Allgemeinen und die Musikbranche im Speziellen fordern die mentale Gesundheit besonders heraus. Wie geht man um mit dem existenziellen und dem seelischen Druck? Was können Kulturbetriebe tun, um die mentale Gesundheit zu verbessern? Welche Trends gibt es in der freien Wirtschaft, die Hilfe versprechen?

Es diskutieren die Musikerin Antje Schomaker, die Psychologin Anne Löhr und Prof. Dr. Daniel Sebastian Scholz, Professor für Musizierendengesundheit an der Musikhochschule und der Uni Lübeck. Moderation: Marie-Christine Knop, Kulturmanagerin

17:30–19:15 Der schwarze Hund – Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht

Theaterstück mit Julia Raab und Anja Schwede

Depression ist eine Krankheit, mit der man lernen kann, zu leben. Jede\*r Vierte muss mit ihr leben, die Frage ist wie. Die Figurenspielerin Julia Raab und Anja Schwede übersetzen das Leben mit dem „schwarzen Hund“ Depression für die Bühne in einem Zusammenspiel von Maske, Puppe und Objekt, von dokumentarischem Material und eigens komponierter Musik.

Ab 16 Jahren

Im Anschluss: Gespräch zum Theaterstück mit den Darstellerinnen und einer Genesungsbegleiterin des Münchner Bündnis gegen Depression, Moderation: Gino Thanner

20:30–22:00 Tipping Point

Konzert und Gespräch mit Studierenden der HMTM Leitung: Hanni Liang

Ein Abend, der Zukunftsvisionen zeichnet, die zur mentalen Gesundheit führen können. Denn: Die Welt ist nicht zum Ertragen, sondern zum Gestalten da. Mit Musik u. a. von Maximilian Schwarz, Caroline Shaw, Olivier Messiaen.

In Kooperation mit dem Bereich Musikvermittlung & Konzertdesign der Hochschule für Musik und Theater München

## 4 PROJEKTOR (Halle E, EG)

13:15–14:00 Mental Health in Film und Serie an den

**Beispielen von „Safe“ und „The Mopes“**

Paneldiskussion

Die Darstellung von psychischen Störungen in Film und Serie hat direkte Auswirkungen auf die Wahrnehmung bei Betroffenen und Unbeteiligten. Caroline Link, Regisseurin der Drama-Serie „Safe“ und Ipek Zübert, Autorin der Comedy-Serie „The Mopes“ sprechen mit Mike Rüb, Experte für Cinemedication und Arzt in Weiterbildung in der Psychiatrie (LMU Klinikum), und Moderatorin Vanessa Schneider (freie Journalistin BR) über diese Herausforderung – und wie sie gelingen kann.

In Kooperation mit dem SerienCamp Festival

14:30–15:15 „Mental“ – Wie eine finnische Jugendserie zu psychischer Gesundheit die Welt eroberte

Fallstudie (in englischer Sprache)

Mit kantigem Humor und entwerfender emotionaler Offenheit behandelte die Serie „Mental“ das Thema psychischer Gesundheit bei Jugendlichen und brachte eine breite öffentliche Diskussion ins Rollen. Mit der Produzentin von „Mental“ Hyppie Salmi. Moderation: Vanessa Schneider (freie Journalistin BR).

In Kooperation mit dem SerienCamp Festival

16:00–17:00 „Anti-Depri-Tagebuch“

Lesung und Gespräch mit Dominik Wendland

Der Comiczeichner Dominik Wendland dokumentiert, wie es ihm ab dem ersten Tag seiner Behandlung durch Antidepressiva erging. Es war sein Versuch, nicht den Überblick zu verlieren. In Form von einfachen Illustrationen füllte er Seite für Seite seines Tagebuchs. Moderation: Gino Thanner (BR Klassik)

## 8 PROBENSAAL (Haus C)

13:15–14:15 Stress durch soziale Medien

Ein Workshop für Künstler\*innen und Kreative mit Daniel Filser

Für Künstler\*innen verspricht die Präsenz in den Sozialen Medien eine Chance auf größere Reichweite. Aber Social Media kann auch zu Vergleichsdruck, Überforderung und Ablenkung führen. Daniel Filser gibt als Coach für Persönlichkeitsentwicklung Werkzeuge an die Hand, die dabei helfen sollen, stressfreier und somit gesünder mit sozialen Medien umzugehen.

Für 25 Personen

14:45–15:45 Seelische Gesundheit in der Musikbranche

Workshop mit Melissa Salinas Rannenberg

Der Beruf als Musiker\*in bringt allerhand Herausforderungen mit sich, die auch starke Nerven besonders beanspruchen können. Wie kann man dabei innere Stärke bewahren? Manchmal macht es Sinn, den Kopf auszuschalten und sich auf den Körper zu fokussieren, der uns ein tiefes Sicherheitsgefühl vermitteln kann.

Für 30 Personen

16:15–17:15 Ur-Instrument Stimme als Ressource

Workshop mit Melissa Salinas Rannenberg

Unser eingebautes Ur-Instrument, die Stimme, ist die biologische Grundausstattung zum Musizieren. Dennoch gibt es Menschen, die sich von ihrer Stimme entfremdet fühlen. In diesem Workshop, der auch für Laien geeignet ist, können Sie wieder Kontakt zu Ihrer Stimme aufbauen.

Für 20 Personen

17:45–19:45 Tanz als Ressource: Moderner Ausdruckstanz für Laien

Tanzworkshop mit Eva-Maria Richter und Petra Ruggiero

Tanz ist mehr als Bewegung. Mit spielerischen Übungen aus dem Bereich des Modernen Kreativen Ausdruckstanzes nimmt dieser Workshop Sie mit auf Entdeckungsreise. Mit Eva-Maria Richter, Coachin und Tanzlehrerin, und der Tanzkünstlerin und Tanztherapeutin Petra Ruggiero.

Ab 18 Jahren, für 24 Personen

## 5 GENERATOR (Halle E, 1.OG)

13:00–19:00 Informationsstand MHFA Ersthelfer-Kurse

**für psychische Gesundheit**

Das Projekt hat das Ziel, dass jede\*r Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten kann.

13:00–20:00 Info-Lounge des Münchner Bündnisses gegen Depression e. V.

Informationen und Gespräche

Depression begegnen und seelische Gesundheit fördern: Das Münchner Bündnis gegen Depression setzt sich für die Belange depressiv erkrankter Münchner Bürger\*innen ein.

13:30–19:30 Mentale Tankstelle

Geführte Meditationen mit Angelo Bard

15-minütige Sessions zeigen Übungen, mit denen wir in stressigen Situationen im Alltag mental gezielt unsere Ressourcen auftanken können, und so zu Ruhe und Entspannung finden. Angelo Bards Kurz-Coachings sind evidenzbasiert, d. h. auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhend.

In Kooperation mit der Beisheim Stiftung. Für je bis zu 7 Teilnehmende

14:00–17:00 Anstecker selbst gestalten

Kreativangebot von Musenkuss München

MusenKuss München ist das Online-Portal für Kulturelle Bildung der Landeshauptstadt München. Das Musenkuss-Mobil macht Station beim Mental Health Arts Festival. Es bietet Informationsgespräche und Beratung zu Angeboten Kultureller Bildung in München. Mit an Bord ist auch ein Kreativ-Angebot: Anstecker selbst gestalten.

## 6 KULTURVERMITTLUNGSRAUM (Halle E, 1.OG)

13:00–15:00 Zeichnerisches Erzählen

Zeichenworkshop mit Dominik Wendland

Der Comiczeichner Dominik Wendland lädt ein zu einem Kreativ-Workshop mit einer Fülle an praktischen Übungen rund um Bildsprache, Comics und das Erzählen an sich.

Ab 13 Jahren, für 12 Personen

## 9 PLATZ AM KULTURKRAFTWERK

13:45–14:15 Tanzkraft – Körper und Geist in Einklang bringen

Tanzworkshop mit der Tabaluga Kinderstiftung

Tanzen erfüllt die Menschen seit Jahrtausenden mit Lebensfreude und Glücksgefühlen. Es befreit den Körper von Stress und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Damit kann das Tanzen eine heilende Kraft entfalten.

14:45–15:15 Klangkraft – Durch einen gemeinsamen Rhythmus in Verbindung kommen

Trommelworkshop mit der Tabaluga Kinderstiftung

Durch das Zusammenspiel in der Gruppe entsteht beim Trommeln eine spürbare Kraft. Ganz spielerisch kann so ein Gemeinschaftsgefühl entstehen.

16:45–17:15 Rock o'Later

Es singt der Rock- und Popchor des Alten- und Servicezentrums Bogenhausen

„Rock o' Later“ ist ein präventives, musikalisches Gruppen- und Kursangebot des ASZ Bogenhausen. Der Chor besteht aus etwa 40 Senior\*innen im Alter zwischen 64 und 87 Jahren. Chorleitung: Susanne Savage

17:45–18:45 Poetry-Slam-Show mit Jule Weber und Yannik Sellmann

Zwei der erfolgreichsten Poets Deutschlands präsentieren ein exklusives Set aus Texten rund um das Thema psychische Gesundheit. Poesie, Prosa und Comedy von Betroffenen für Betroffene und alle Menschen, die wissen wollen wie es sich anfühlt, wenn die Psyche erkrankt ist.

15:45–17:30 Qigong und Yoga an der Isar: Deine Mentale Stärke in Fluss bringen – Bewegungs-Kunst in der Natur erleben

Mit Marcus Thies

Wie finden Menschen Erfüllung in ihrem Leben? Mit dieser Frage beschäftigt sich Marcus Thies beruflich wie privat. Er begleitet uns auf dem Weg zu sinnvollem Handeln.

Für 30 Personen

Treffpunkt: Infostand 15:45 Uhr, Beginn Workshop: 16:00 Uhr