



A MILLION VOICES: DURCH KREATIVITÄT MENSCHEN IN GANZ EUROPA VERBINDEN

In den vergangenen Monaten hat „A Million Voices: Uniting Through Stories“ Menschen durch eine Reihe kreativer Workshops zusammengebracht, die sich auf emotionales Wohlbefinden, Ausdruck und menschliche Verbindung konzentrierten.

Diese Workshops wurden in Litauen, Polen und Deutschland durchgeführt und brachten Ukrainer*innen, lokale Gemeinschaften und internationale Teilnehmende zusammen. Durch einfache, gemeinsame Aktivitäten schuf das Projekt Räume, in denen Menschen langsamer werden, einander begegnen und sich über Sprache und Herkunft hinaus verbinden konnten.

Was wir gemacht haben

Die Teilnehmenden nahmen an einer Vielzahl kreativer Angebote teil:

- Gong-Entspannung und klangbasierte Übungen zum Ausruhen und Lösen von Anspannung
- Tanztherapie-Einheiten mit Bewegung und Musik
- Mal-Workshops, die einen freien, nicht wertenden kreativen Ausdruck ermöglichten
- Cooking & Connection-Abende, bei denen gemeinsam gekocht und gegessen wurde
- Gesangs- und Inner Voice-Workshops mit Fokus auf Atmung, Stimme und Präsenz

Jede Aktivität bot eine andere Möglichkeit, in Verbindung zu kommen – durch Bewegung, Klang, Farbe, Essen oder Stimme –, doch alle verfolgten dasselbe Ziel: sichere, einladende Räume zu schaffen, in denen Menschen einfach zusammen sein können.



Ein besonderer Moment in Litauen: Car Painting for Ukraine

Eine Aktivität wurde ausschließlich in Litauen durchgeführt: die Veranstaltung Car Painting for Ukraine. In Zusammenarbeit mit einer humanitären Hilfsorganisation bemalten die Teilnehmenden zwei Autos, die im Rahmen humanitärer Einsätze in die Ukraine geschickt werden. Diese Aktivität verband Kreativität mit direktem Handeln und machte künstlerischen Ausdruck zu einem sichtbaren Zeichen von Solidarität und Unterstützung.



Was die Teilnehmenden berichteten

In allen Ländern und Workshops gaben die Teilnehmenden an, sich:

- ruhiger und geerdeter zu fühlen,
- stärker mit anderen verbunden zu fühlen,
- durch gemeinsame Erfahrungen unterstützt zu fühlen,
- ermutigt zu fühlen, Gefühle auf sichere und kreative Weise auszudrücken.

Auch wenn jeder Workshop anders war, ergaben sie zusammen eine bedeutungsvolle gemeinsame Reise – getragen von Präsenz, Kreativität und alltäglicher menschlicher Verbindung. Vielen Dank an alle, die dabei waren und geholfen haben, dies möglich zu machen. Weitere Events folgen in Kürze.

[Mehr erfahren oder mitmachen](#)