

Momentum schafft Räume für Begegnung, Selbstwirksamkeit und Mitgestaltung

August 2026



Unternehmen
**Momentum – Institut für Angewandte
Improvisation**

Ansprechpersonen
**Laura Berkemeyer
Denis Hessel**

Website
momentum-improvisation.de



Bei Momentum können Menschen zusammenkommen, sich ausprobieren, lernen und etwas Neues entstehen lassen. Im Mittelpunkt steht die Frage, was es braucht, um sich selbst und anderen wirklich zu begegnen und das Gefühl zu haben, etwas bewirken zu können. Dafür verbindet Momentum Psychologie, Improvisation und Achtsamkeit. Interaktive Workshops, Kurse, Aufführungen und offene Community-Events laden nicht nur zum Zuschauen, sondern auch zum Mitmachen ein.

Gesellschaftliche Themen gemeinsam reflektieren

In der Show „Impro trifft ...“ greift Momentum gesellschaftliche Themen künstlerisch auf, so auch beim Thema „Impro trifft Nachhaltigkeit“. Gemeinsam mit dem Publikum entstehen inspirierende Gedanken, Fragen und Impulse, die zum Nachdenken und Reflektieren anregen. In den Kursen und Workshops geht es neben fachlichen Inhalten darum, ein Gegengewicht zum ständigen Streben nach Selbstoptimierung zu schaffen. Menschen sollen sich hier ausprobieren können, ohne den Anspruch zu haben, immer besser oder leistungsfähiger werden zu müssen.

Raum für Begegnungen

Mit diesem Ansatz möchte Momentum kulturelle und soziale Nachhaltigkeit stärken. Denn nicht nur materieller Konsum kann zum Wohlbefinden beitragen, auch Beziehungen, Zugehörigkeit, Kreativität und die Möglichkeit, das eigene Umfeld aktiv mitzugestalten, sind wichtige Bestandteile eines erfüllenden Lebens. Dafür schafft Momentum Räume.

Ressourcen sparen und klimafreundlich unterwegs sein

Im Arbeitsalltag achtet Momentum auf einen möglichst sparsamen Umgang mit Ressourcen. Für Aufführungen und Veranstaltungen kommen nur wenige Requisiten und Materialien zum Einsatz und Fahrwege legt das Team möglichst mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln zurück. Wenn das nicht möglich ist, kommt Carsharing zum Einsatz. Arbeits- und Probezeiten organisiert Momentum so, dass möglichst keine zusätzlichen Locations und damit verbundene Ressourcen benötigt werden. Momentum möchte Menschen darin bestärken, sich einzubringen und gemeinsam etwas zu bewirken. Begegnung, Kreativität und aktive Teilhabe sind dabei wichtige Voraussetzungen für eine lebendige und demokratische Gesellschaft.

