

## PRESSEMITTEILUNG

### Feministisch gestalten – Kreative Workshopreihe für FLINTA\*

**Berlin, 26.01.2026.** Der Frauenladen Paula Panke lädt zu einer neuen Workshopreihe ein: „**Feministisch gestalten**“. In drei Terminen zwischen Februar und Mai 2026 setzen sich FLINTA\* (Frauen, Lesben, inter, nicht-binär, trans, agender) kreativ mit Rollenbildern, persönlichen Werten und Selbstbestimmung auseinander. Die Workshops arbeiten mit kunsttherapeutischen Methoden (ohne Heilkunde) und erfordern keine künstlerischen Vorkenntnisse.

#### **Workshop I: Rollenbilder**

Fr., 6. Februar 2026 | 18:00–21:00 Uhr

Welche Rollen wurden mir zugeschrieben – und welche gehören wirklich zu mir? Mit Farben, Kreiden, Collagen und Symbolen erkunden die Teilnehmenden innere Bilder, gesellschaftliche Erwartungen und alternative Wege des Ich-Seins. Ziel ist es, persönliche Identitäten sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu entwickeln.

#### **Workshop II: Werte**

Fr., 6. März 2026 | 18:00–21:00 Uhr

Welche Werte tragen mich im Alltag, und was ist mir wirklich wichtig? In diesem kreativen Workshop reflektieren die Teilnehmenden über persönliche Ressourcen, Kraftquellen und Qualitäten, die ihr Handeln beeinflussen. Künstlerische Methoden unterstützen dabei, innere Klarheit und Orientierung zu finden.

#### **Workshop III: Selbstbestimmung**

Fr., 15. Mai 2026 | 18:00–21:00 Uhr

Wie gestalte ich mein Leben selbstbestimmt, und wo liegen meine Handlungsspielräume? Mit künstlerischen Materialien eröffnen die Workshops Fantasieräume für neue Möglichkeiten, Visionen und Zukunftsbilder. Im Mittelpunkt stehen Selbstermächtigung, Ausdruck und das bewusste Gestalten des eigenen Lebens.

#### **Rahmeninformationen:**

- **Ort:** Frauenladen Paula Panke, Berlin
- **Materialkosten:** 5–10 € pro Workshop (nach eigener Möglichkeit; niemand wird ausgeschlossen)
- **Anmeldung:** bis jeweils zwei Tage vorher unter [frauenladen@paula-panke.de](mailto:frauenladen@paula-panke.de) oder 030 960637 61

Die Workshopreihe bietet einen geschützten Raum für kreatives Arbeiten, persönlichen Austausch und Empowerment. Sie richtet sich an alle FLINTA\*, die Lust haben, ihre Identität, Werte und Handlungsspielräume auf kreative Weise zu erforschen.

**PAULA PANKE e.V.**

## **PRESSEMITTEILUNG**

*Der Verein **Paula Panke** ist seit 1990 ein Ort des Austausches und der Gemeinschaft für FLINTA\* Personen aller Altersgruppen, die in den vielfältigsten Situationen und Formen leben. Chancengleichheit und gesellschaftliche Partizipation sowie Empowerment sind Kern der „Paula-Panke-Philosophie“. Seit 1994 engagiert sich der Verein verstärkt in der Anti-Gewaltarbeit und bietet Schutzplätze für Frauen und ihre Kinder, die von Gewalt betroffen sind. Mehr Informationen hier: [www.paula-panke.de](http://www.paula-panke.de)*

**Wir freuen uns über Spenden!**

[Hier geht es zu unserem Spendenkonto.](#)

**Presse-Kontakt:**

Elena Heim (Programm / Öffentlichkeitsarbeit)

programm-fl@paula-panke.de, Tel: 030 – 96 06 3761, [www.paula-panke.de](http://www.paula-panke.de)