

ONLINE-KREATIV-WORKSHOP

20.3.2022

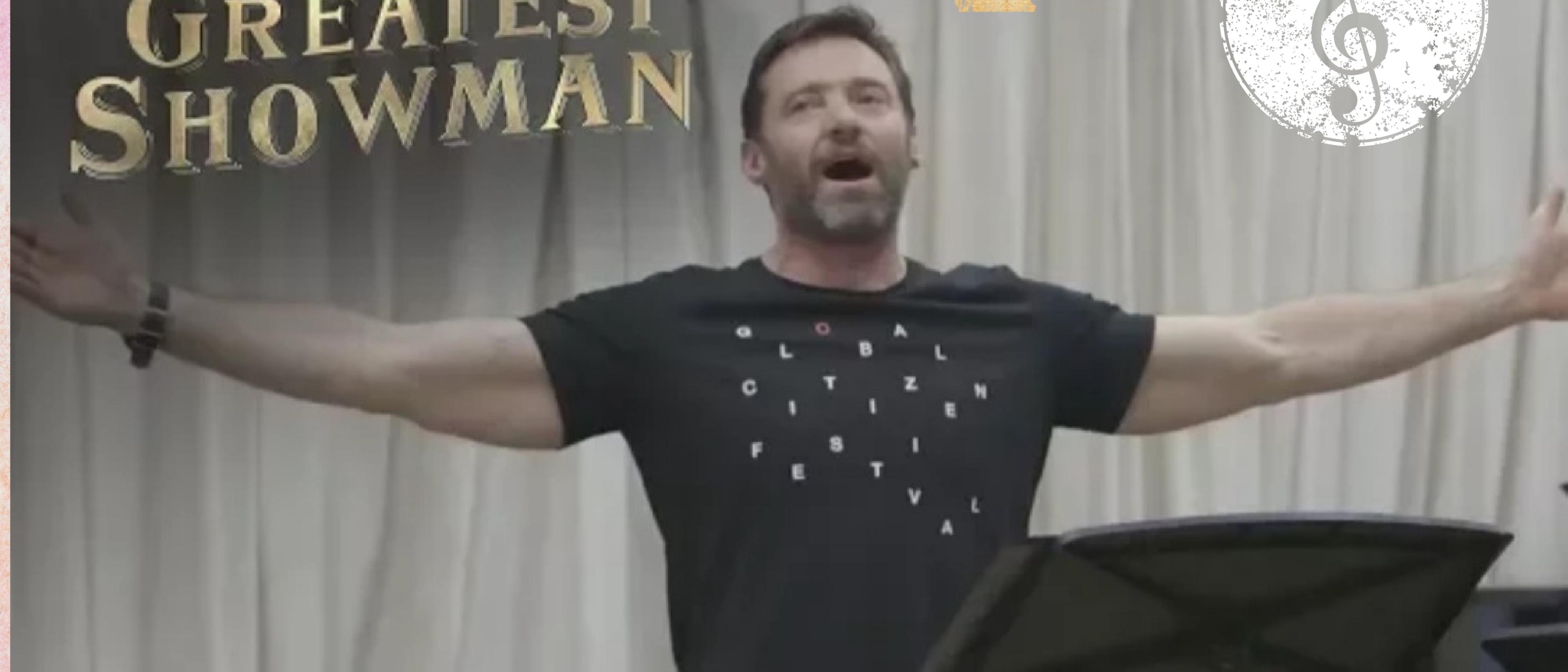


welcome!

**Mit *Kreativität* in die
eigene Power zurückfinden**

MUSIC IS THE KEY

THE GREATEST SHOWMAN



MUSIC IS THE KEY



Das Video, das ich hier geteilt habe, inspiriert mich persönlich immer wieder bzw. baut mich auf, wenn ich ein Tief habe. Der Text erinnert mich an Lebenskraft, Hoffnung und an die Fähigkeit des Menschen Neuanfänge zu wagen. Im gezeigten Video geht es um die Musik-Proben zum Film „The Greatest Showman“. Hugh Jackman hatte damals die Diagnose Hautkrebs bekommen. Ihm wurde kurz vor den Proben ein bösartiges Muttermal im Gesicht entfernt. Zuvor hatte er sich mit einem emotionalen Appel auf seiner Fanpage gezeigt, und dazu aufgefordert, regelmäßig Gesundheits-Checks machen zu lassen. Kurz vor den Proben, hatte er von seinem Arzt die Anweisung bekommen nicht zu singen und sich zu schonen. Bei all den Liedern, die an jenem Tag geprobt wurden, hielt er sich auch daran – doch bei dem soeben vorgespielten Lied, konnte er gar nicht anders, als in seiner Rolle des „greatest Showman“ aufzublühen. Ab der Hälfte des Videos zeigt sich dann die unglaubliche Energie, die durch den Raum geht. Jeder einzelne verliert sich vollkommen in den Zeilen des Liedes, wie bei einer Hymne. Dieses Video zeigt, was Kreativität bedeuten kann: Verspieltheit, Freude, Ideenreichtum, Lebendigkeit und Hoffnung. Genauso, wie die vielen Künstler und Künstlerinnen, die während der COVID Pandemie überall auf der Welt auf ihre Balkone traten und mit ihrer Musik Hoffnung in die Welt trugen. Musik bewegt von innen: Durch Emotionen, die durch den Liedtext und die Melodie hervorgerufen werden. Musik bewegt gleichzeitig nach außen – durch Tanz und Bewegung, somit können negative Gefühle wortwörtlich "weg-geshaked werden". Zahlreiche Studien belegen auch die heilvolle Kraft von Musik.

Artikel zu Studien über die Heilkraft von Musik:

- Herzstiftung
- Ärzteblatt

Musik-Inspirationen

- The circle of life - flashmob
- This is me

Film-Inspiration

- Der Pianist
- Lady Gaga - Five foot two



Kreativ-Tipp

Wenn du das Gefühl hast, "emotional festzustecken" - spiel deine Lieblingsmusik-Playlist & bewege dich dazu

MUSIC IS THE KEY

Am Verhalten des Hauptdarstellers, Hugh Jackman, erkennt man sehr gut, was in der Psychologie nach C.-G.-Jung, als **die "Maske" - oder "Persona" bezeichnet wird**. Wir alle tragen im Alltag eine Maske. Die besten Schauspieler verschmelzen mit der Identität der Rolle, die sie darstellen (trauriges Beispiel: Heath Ledger, der sich nach der Rolle des "Jockers" das Leben genommen hatte).

Die Maske steht also – pauschal gesagt – **für die Identität, die wir uns aufsetzen, um in der Gesellschaft angenommen und akzeptiert zu werden**. Die Persona entwickelt sich im Alter zwischen drei und sechs Jahren. Wenn ein Mensch beispielsweise in seiner Kindheit erfahren hat, nur dann geliebt zu werden, wenn er "brav und nett" ist, wird er dieses Verhalten irgendwann als Maske aufsetzen (obwohl aber sein inneres Empfinden, in manchen Situationen, nach Revolution und Auflehnung schreit). Ebenso kann es sein, dass ein Kind gelernt hat, Applaus zu bekommen, wenn es humorvoll und wild war – dann wird es als Maske "den Revolutionär" aufsetzen. Negativ betrachtet, stellt die Maske "Angepasstheit und Unauthentizität" dar. Die Maske ist aber auch positiv und wichtig für ein Leben in der Gemeinschaft: Würden wir sie nicht leben, würden wir uns auch als Erwachsene wie Kleinkinder verhalten.

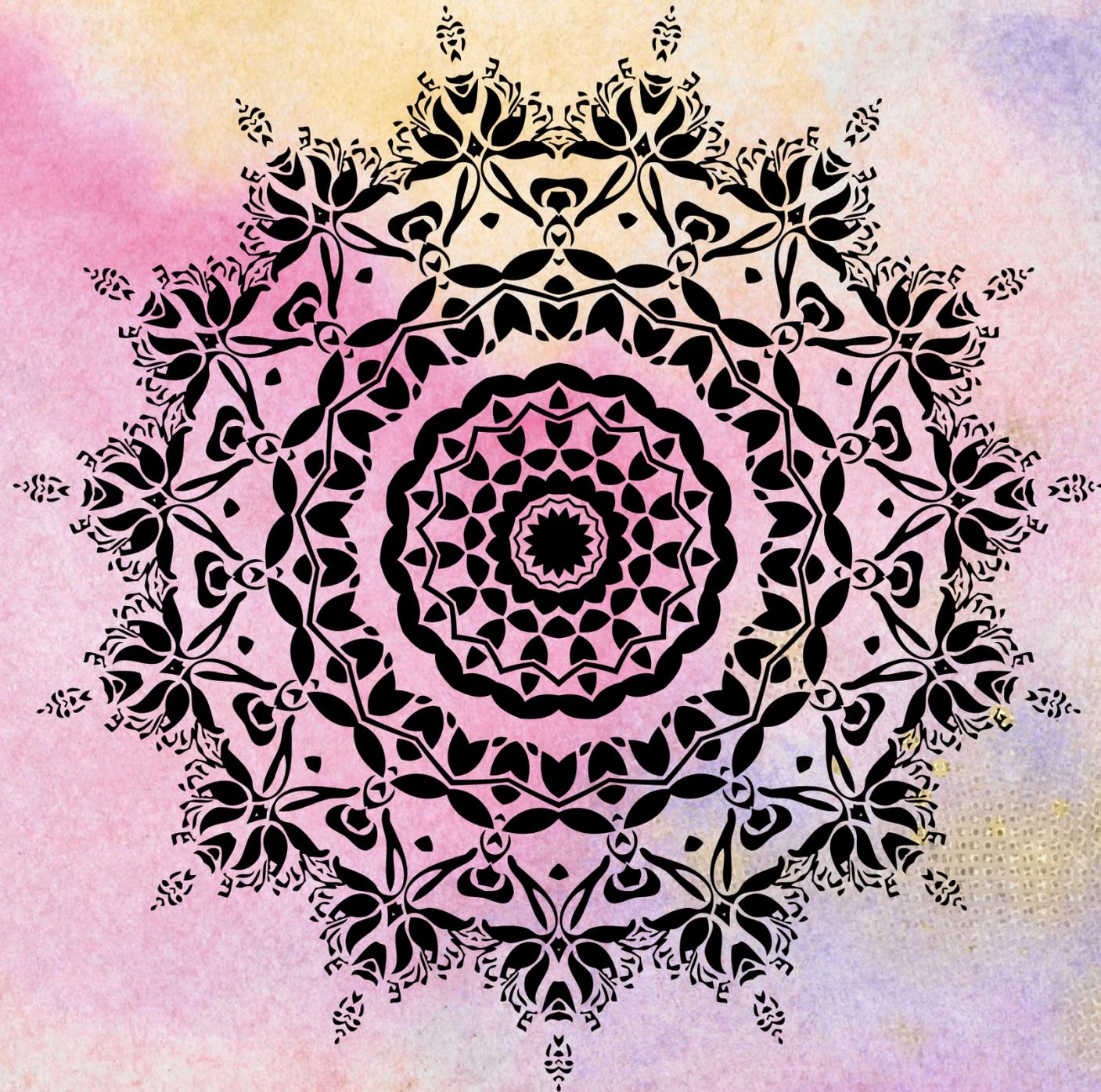
Übung:

Gestalte eine Maske, die symbolhaft deine "Schattenaspekte" darstellt. Auch wenn du nicht sicher bist, was deine Schattenaspekte sein könnten – gib dich einfach dem Gestaltungsprozess hin. Setze die Maske nach dem Gestalten auf und fühle, welche Aufgaben, Weisheiten und guten Aspekte im Schatten verborgen liegen.

Gestalte eine weitere Maske, die symbolhaft für deine Sonnenseiten, deine Power, deine Kraft steht. Setze diese in schwierigen Situationen auf, stell dir vor, dass ganz viel Licht und Kraft durch das Tragen der Maske in dich übergeht und verbinde dich dadurch bewusst mit deinen Stärken.



THE POWER OF SYMBOLS



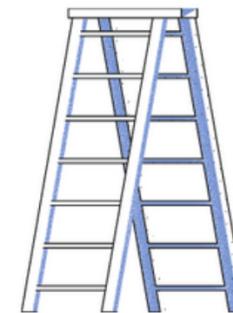
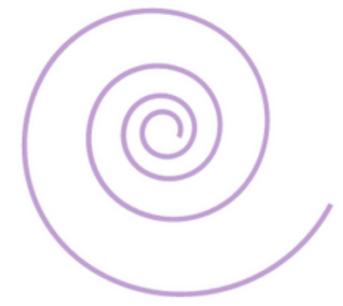
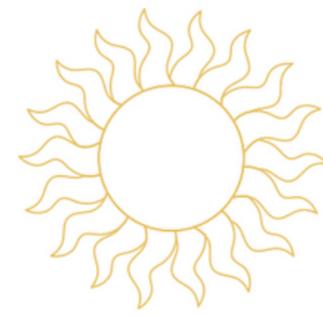
ÜBUNG

1. **Wähle intuitiv** ein Symbol aus der Liste aus, das dich
.) **inspiriert, dir gefällt**, mit dem du dich wohl fühlst sowie eines
.) **das dich triggert**, dir nicht gefällt
2. Nimm zwei Blätter Papier im Querformat und drittelle es. **Zeichne** auf eines der beiden Blätter mit einem beliebigen Malmittel das **Symbol, dass dir gefällt** in das mittlere Feld deines Papiers.
3. Schreibe nun in die erste Spalte deines Blattes **alle positiven Aspekte**, "Qualitäten", Eigenschaften, die dir zu diesem Symbol einfallen.
4. Schreibe in die letzte Spalte deines Blattes **alle negativen Assoziationen**, die dir zu diesem Symbol einfallen.
5. Dasselbe machst du mit dem Symbol, das dir nicht gefällt

Setze dir einen Zeitrahmen von ca. 10 Minuten für diese Übung - die ersten Impulse, die kommen, sind meist diejenigen, die am meisten Aussagekraft haben (weg vom Kopf hin zum Bauchgefühl)

Kreativ-Tipps:

- In der Kunsttherapie geht man von dem Ansatz aus, dass die Antworten aller Probleme eines Klienten, im Unterbewusstsein verborgen liegen. Der Prozess für die Heilung, soll vom Klienten selber ausgehen
- Die Sprache des Unterbewusstseins ist eine kindliche, verspielte und symbolhafte Sprache
- Die Symbole, die du intuitiv gewählt hast, jene, die du ablehnst und die du magst, hängen mit deinem aktuellen Thema zusammen. Frage dich auch: Ist dir WIRKLICH bewusst, welches Thema du gerade hast? Oder handelt es sich gerade um ein unbewusstes Thema, das in dir arbeitet?
- Durch kreatives Gestalten findet ein Dialog mit dem Unterbewusstsein statt und mit der Zeit kristallisieren sich mit Hilfe von Reflektions-Fragen, Traumdeutung und Journaln, immer mehr Lösungen und Antworten für aktuelle Lebensthemen
- **Zitat: Aus Schwierigkeiten entstehen Fähigkeiten. Man entwickelt aus einem Schicksal neue, positive, starke Fähigkeiten. Frage dich daher: Welches Geschenk liegt in meinem Schicksal verborgen?**



FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION



- Welche Stimmung entstand während dem Gestalten? Welche Ideen, Gefühle, Gedanken haben sich gezeigt?
- Welches Problem/Thema beschäftigt dich gerade auf bewusster Ebene und was könnte ein unbewusstes Thema sein, das "hinter" dem bewussten Problem liegt?
- Was könnten die Symbole mit deinem aktuellen Problem zu tun haben?
- Blicke nun auf die Vorteile beider Symbole, die du gezeichnet hast: Wie könntest du diese positiven Eigenschaften konkret im Alltag für dich nutzen? Wie können dir die Eigenschaften dieser Symbole bei der Lösung deines Problems helfen?
- Betrachte die negativen Aspekte der Symbole – wie könnten diese mit deinem aktuellen Problem zusammenhängen?
- Welche Fähigkeiten kannst du durch dein aktuelles Problem entwickeln?
- Wenn die Symbole nun zum Leben erweckt werden könnten, du auf eine Play-Taste drücken könntest und ein Film ablaufen würde – welche Szene, welcher Film würde nun vor deinem inneren Auge ablaufen?
- Was bedeutet für dich Urkraft und wie kannst du dich im Alltag mit ihr verbinden?
- Was schenkt dir Stabilität und Lebenssinn?
- Welches Märchenbuch, welche Kinderserie/Kinderfilme mochtest du besonders in deiner Kindheit? Was sind die positiven Eigenschaften deiner Kindheitshelden und wie kannst du diese Eigenschaften heute in dein Leben bringen?

Kreativ-Tipps:

- Gib deinem Unterbewusstsein Zeit, mit diesen Fragen zu arbeiten
- Stelle dir diese Fragen vor dem Schlafengehen oder morgens, bevor du den Impuls verspürst, deine Augen zu öffnen (deine Connection zum Unterbewusstsein ist hier besonders stark)
- Führe ein Traumtagebuch und schreibe alle positiven und negativen Assoziationen auf, die du mit Traumsymbolen verbindest
- Erkenne, dass die positiven und negativen Seiten eines Symbols sowohl deine Stärken und Ressourcen repräsentieren, als auch unbewusste Schattenaspekte aufzeigen können, die dich wiederum einladen, diese nicht abzulehnen, sondern sie anzunehmen. Symbole, die für dich von Bedeutung sind, geben dir Hinweise für dein aktuelles Lebensthema
- Werde zur Forscherin und befasse dich mit Mythen und Symboldeutung (Buchtipps : "The book of symbols")

POWERSTORY & ENTSPANNUNGSBILD



ÜBUNG

1. Nimm dir ein leeres Blatt Papier und verschiedene Stifte
2. **Während du dir folgenden Power talk von Laura Malina Seiler anhörst, kritzle vor dich hin** – so als würdest du gerade mit jemanden telefonieren. Versuche NICHT ein bestimmtes Bild zu malen oder etwas, dass du dir überlegt hast.
3. Lass deine Hand sich frei über das Papier bewegen – erlaube dir dabei die Richtung zu ändern oder auch mit der anderen Hand zu zeichnen. Zeichne hin und her, rauf und runter, Kreise, Zacken, Punkte, alles was dir spontan (und nicht geplant) einfällt. Lass alle Emotionen, und Gefühle, die auftauchen, über deine Hand auf das Blatt Papier fließen... z.B. wenn spontan ein Herz entsteht, ist das OK – es soll aber nicht "geplant" sein ein Herz hinzuzeichnen 😊

- Fragen zur Selbstreflexion:**
- Wenn du das Bild eine Weile entspannt anschaust – auch aus mehreren Perspektiven (nah, weit weg) - erkennst du darin ein Symbol oder mehrere Bilder?
 - Wenn ja, dann hebe die Formen, die du wahrnimmst, mit kräftigen Farben hervor. Frage dich: Wie könnten diese Symbole mit deinem aktuellen Lebensthema zusammenhängen? Welche Schlüsse ziehst du aus diesem Gestaltungsprozess?
 - Wenn nicht, ist dies auch vollkommen OK. Man muss nicht immer sofort etwas erkennen.

Kreativ-Tipps:

- Diese Übung ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene geeignet.
- dient sowohl der **Konzentration** als auch der **Entspannung**.
- unterstützt das spielerische, kreative und forschende Potenzial
- macht Spaß
- Negative Emotionen können Entladen werden (z.B. "Wut" mit dicken Ölkreiden wild, frei und mit viel Druck auf festem Karton "entladen")
- Hier gibt es noch eine gute-Laune-Power-Story, die ich geschrieben habe und auch gut für Kinder geeignet ist

DER STEIN DER WEISEN



IMAGINATIONENSÜBUNG



1. Mach es dir auf einem gemütlichen Platz bequem
2. Atme vier Sekunden ein, halte fünf Sekunden den Atem an und atme 8 Sekunden aus - wiederhole diesen Vorgang für dich noch dreimal. Lasse anschließend deinen Atem ganz natürlich fließen.
3. Erwinnere dich jetzt an einen Ort, an dem du dich geborgen fühlst, wo es sich für dich besonders gemütlich anfühlt. Nimm all die Entspannung, die Ruhe und den Frieden, die an diesem Ort fühlbar sind, wahr.
4. Fühle, wie eine wohltuende, heilende, warme Welle der Entspannung sich von der Spitze deines Kopfes bis zu deinen Zehen ausbreitet.
5. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit in deine Herzgegend und erwinnere dich für einen Moment, an einen oder mehrere Menschen, die du liebst. Lass Erinnerungen an schöne Erlebnisse auftauchen. Spüre die Dankbarkeit und Liebe, die diese Erinnerungen hervorrufen.
6. Stelle dir nun vor, wie vor dir ein wunderschönes, wärmendes Lichtfeld entsteht. Du spürst die heilende und reinigende Kraft, die dieses Licht verbreitet. Du blickst neugierig in dieses warme Licht und erkennst plötzlich, dass sich im Zentrum ein Stein befindet. Intuitiv verstehst du, dass dies kein gewöhnlicher Stein ist. Dies ist der Stein der Weisen. Ein heiliger Stein, der die Magie besitzt, dich mit deiner Weisheit zu verbinden. Spüre die liebevolle Kraft, die er ausstrahlt.
7. Betrachte den Stein nun genauer. Wie sieht er aus? Welche Farben und welche Form hat er? Je länger du den Stein betrachtetest - erkennst du vielleicht sogar Symbole oder Zeichen, die auf der Oberfläche des Steines – wie eine Gravur – entstehen?
8. Nimm diesen Stein nun gedanklich in die Hände. Spüre erneut die angenehme Wärme, die heilende und kribbelnde Kraft, die sich nun über deine Hände in deinen ganzen Körper ausbreitet. Bitte den Stein nun um Rat, zu einem Thema, das dich beschäftigt. Frage ihn, alles, was du wissen möchtest. Entspanne und beobachte – beobachte ob, Bilder, Symbole, Worte oder Gefühle sich zeigen. Falls nicht, ist das vollkommen in Ordnung. Du kannst darum bitten, dass die Antworten auch zu einem späteren Zeitpunkt auftauchen.
9. Bedanke dich bei dem Stein, der dich mit deiner inneren Weisheit verbindet
10. Lege deine Hände auf dein Herz, verbeuge dich vor deiner Weisheit und beginne langsam mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den gegenwärtigen Moment zu kommen
11. Wenn du so weit bist, komme langsam zurück in den gegenwärtigen Moment

ÜBUNG UND FRAGEN



1. **Gestalte nun deinen "Stein der Weisen"**. Frage dich dabei: Welche Farben, Formen und Symbole verbindest du mit Weisheit? Was hast du in der Imagination gesehen?
2. Du kannst den Stein mit Acrylfarben oder wasserfesten Stiften bemalen. Vielleicht möchtest du aber lieber einen Stein aus Knetmasse, Ton oder Modelliermasse formen und Worte oder Symbole hinein gravieren...
3. Stell dir während der Gestaltung vor, dass alle Liebe, alles Wissen, alle Klarheit und Kraft durch das Gestalten mit deinen Händen im Stein noch verstärkt wird
4. Wenn der Stein fertig ist, lege ihn an einen gut sichtbaren Platz
5. In jeder Situation, in der du nun Rat oder Hilfe brauchst, verbindest du dich mit deinem Stein. Schreib deine Fragen auf, die dich beschäftigen. Du kannst auch an einen schönen Teich oder anderen Platz in der Natur gehen.

Kreativ-Tipps:

- Wir sind alle mit einer unglaublichen Weisheit ausgestattet, einem intuitiven Wissen darüber, was in einer schwierigen Situation für uns selbst das Beste ist und welche Handlungen als nächstes gesetzt werden sollten
- In Stress- und Angst-Situationen sind wir innerlich wie gelähmt, die Emotion übernimmt die Führung – daher ist es wichtig, seine Sorgen sowohl auf mentaler als auch auf körperlicher Ebene loslassen zu können
- Dem Körper hilft es durch Tanz, Sport, Yoga oder Bewegung in der Natur den Stress abzubauen
- Auf mentaler Ebene helfen einerseits Gespräche mit Herzensmenschen, Freunden, Therapeuten, Familienmitgliedern. Andererseits hilft auch der Gestaltungsprozess, die angestauten Energien loszulassen, indem wir den Gedanken Formen zuschreiben oder in ein Objekt übertragen und dieses dann kreativ-künstlerisch "gestalten"

MATERIALTIPPS



MATERIALTIPPS



Malen mit Acrylfarbe

- **Maluntergründe:** Leinwände (Keilrahmen), Malpappe, Holz, MDF-Platten, Metall – haftet auf fast allen Untergründen
- **Malmittel:** Pinsel, Spachtel, Colour Shaper, Spritzgitter, teilweise auch mit den Fingern
- **Hilfsmittel:** Verdicker (auch als Trocknungsverzögerer bekannt - damit können Effekte wie in der Ölmalerei erzielt werden - viele Farbnuancen entstehen), Spachtelmasse, Firnisse, Grundierungsmittel (Gesso)
- **Farben:** Acrylfarben sind Kunststofffarben, die mit Wasser verdünnt werden können.
- **Erhältlich in Tuben oder als Pigment zum Selber-mischen.** Die sogenannten "Marker-Pen" (dicke Filzstifte, Edding-Stifte) enthalten ebenso häufig Acrylfarben als Basis und kommen im grafischen Bereich zum Einsatz
- **Eigenschaft:** schnelles und dunkleres Auftrocknen – getrocknet selbst mit Terpentin nicht mehr lösbar, kann mehrfach übermalt werden, auch für den Außenbereich gut einsetzbar
- **Technik:** wässrig (aquarellartig, fließend) und pastos (dicke Farbschichten, die mit der Spachtel aufgetragen werden)
- **Pinsel:** bei großflächigen Arbeiten verwendet man große Pinsel, für kleinflächige Arbeiten und für feine Linien kleine, schmale Pinsel. Pinsel können aus synthetisch hergestellten Haaren bestehen oder aus Naturhaaren (Marder, Schwein, Dachs, ...). Naturhaarpinsel speichern die Farbe besser, während synthetische mehr Farbe aufnehmen

MATERIALTIPPS

- gute Alternative zum Töpfern (wenn man keinen Brennofen hat)
- Modelliermasse gibt es gebrauchsfertig bei Bösner oder Gerstaecker (Kunstbedarfhändler) sowie phasenweise bei Pagro oder Libro.
- Es gibt Varianten die lufttrocknend und selbsthärtend sind und Varianten, die im Backofen getrocknet werden müssen.
- Modelliermasse eignet sich für Skulpturen, Töpferarbeiten oder Relieftechniken
- Trocknungszeit mindestens 24 Stunden
- weich und leicht zu formen
- trocknet ohne zu schrumpfen
- hohe Stoßfestigkeit nach dem Trocknen
- lässt sich leicht mit dem Messer oder einer Schere bearbeiten, sodass auch Kinder ab 3 Jahren damit modellieren können
- Regelmäßiges Befeuchten der Hände erleichtert das Modellieren. Bei längeren Arbeiten oder Pausen, sollte das Objekt mit Wasser besprüht werden, um ein Aushärten zu vermeiden. Nicht verwendete Modelliermasse luftdicht aufbewahren.

Modellier-Masse





Danke,

DASS DU DABEI WARST

