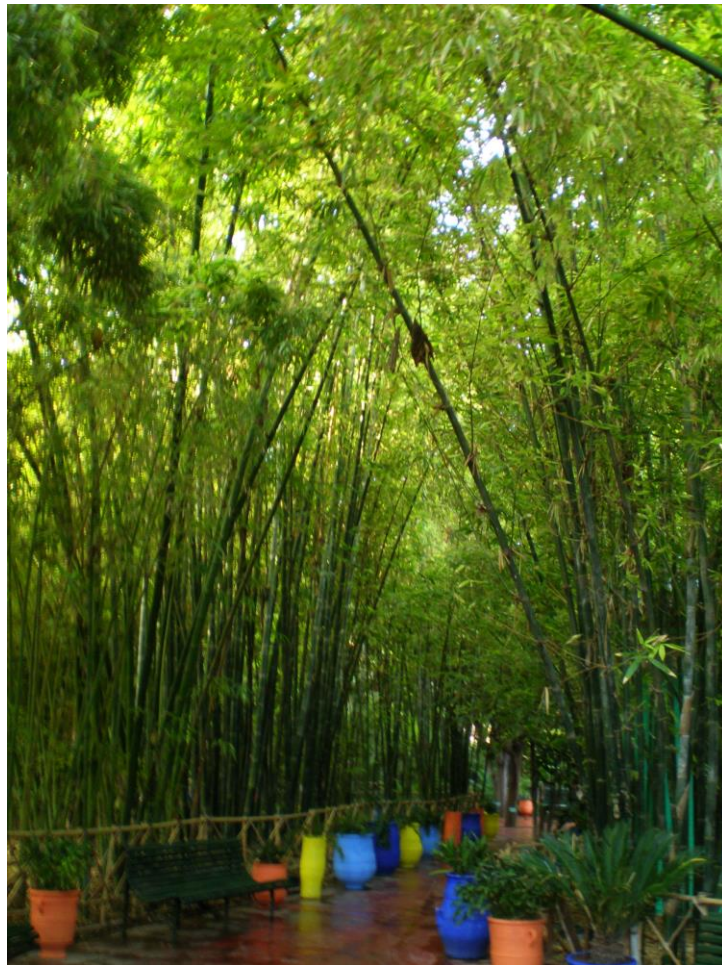


Doris Schmidlechner

Kursprogramm

Kreativseminar zur Burnout Prävention und Ressourcenbildung

„mit den fünf Sinnen“ Teil 2



5-teiliger Workshop

mit effektiven Möglichkeiten um Energie zu tanken

Entspannung und Kreativität im Alltag zu finden

an individuellen Herausforderungen zu wachsen

Kreativseminar zur Ressourcenbildung

5 Module a 150 min.

Inhalt und Ziel:

1. **Kreativtechniken** für *Leichtigkeit, Mut und Optimismus*
2. **Farbe und Form** zur *Mobilisierung der eigenen Energie*
3. **Klang – Farbe** für die *differenzierte Körperwahrnehmung*
4. **Duftassemblagen** als *Hort der Freude und Kraft*
5. **Lustvolles Tun** für *Entspannung und Harmonie*

Aufbau:

Jedes Modul ist einem der 5 Sinne gewidmet.

1. **Sehen:** Spachteln, malen, walzen mit verschiedenen Farben
2. **Tasten:** Modellieren mit Ton, Formen einer Maske
3. **Hören:** Klangkörper – Farbklang: zeichnen, malen, kleben
4. **Riechen:** Malen und Gestalten mit der Natur – Erde, Sand, Lehm, Stroh, Fundstücken – auf Leinwand
5. **Schmecken:** Umhüllen eines Objekts mit der Collage Technik – „ganz nach meinem Geschmack“

Kreativität verändert die Wahrnehmung

Der Workshop bietet effektive Entspannungstechniken und vielseitige Zugänge zum individuellen kreativen Potenzial. Der Themenschwerpunkt liegt hier bei der Ressourcenbildung.

Die 5 Sinne spielerisch entdecken und entwickeln:

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Menschen, die den Herausforderungen in Beruf und Alltag mit mehr Leichtigkeit und Kreativität begegnen wollen.

Zeit ist knapp in unserer leistungsorientierten Gesellschaft:

- Wie kann meine Freizeit aufwerten und dabei Kraft schöpfen?
- Durch welche Aktivitäten kann ich mich selbst und die persönlichen Ressourcen besser kennenlernen?
- Wie kann ich meine Fähigkeiten schöpferisch einsetzen und Sinn in meinem Tun finden?

Wenn diese Fragen für lange Zeit unbeantwortet bleiben, wenn sich Resignation oder Pessimismus breit machen, ist es oft schon zu spät, um selbsttätig neue Zugänge zu den persönlichen Ressourcen zu schaffen.

Der Workshop ist in fünf Module gegliedert, die sich je einem Sinn widmen. Dadurch wird die Wahrnehmung auf einen bestimmten Bereich gerichtet – durch die Eingrenzung der Aufmerksamkeit entstehen Klarheit und innere Ruhe.

Imaginationen geben den Blick für das innere Empfinden frei – durch die gezielte Atmung lösen sich Anspannungen. Beim kreativen Gestalten entsteht Freude an der eigenen Schaffenskraft. Gleichzeitig bietet sich die Möglichkeit, die eigenen Entwicklungspotenziale neu zu betrachten.



+ Visuelle Sinnesübungen:

- Eine angeleitete Fantasiereise zur Körperwahrnehmung entspannt und sensibilisiert für innere Prozesse.

- Experimentieren mit der Schichtentechnik

Gearbeitet wird mit Pinsel, Schwamm oder Spachtel.

Die erste Farbschicht wird aufgetragen (dies ist meist die hellste Schicht). Das Bild wird dann zum Trocknen aufgelegt.

- Ein weiteres Bild wird mit einer ersten Schicht versehen und getrocknet.
- **Eine Bildserie von drei bis fünf Bildern entsteht so Schicht für Schicht.**
- Die Farbtöne entwickeln sich vom hellen ins dunkle. Strukturen entstehen und verändern sich während des Prozesses.

Die Bilder zeigen verschiedene Varianten an Farben und Formen – eine Bandbreite an gestalterischen Möglichkeiten erschließt sich bei der Betrachtung.

Es können persönliche Reflexionen angeschlossen werden, welche Farben dominieren oder eine untergeordnete Rolle spielen. Das Farbspektrum der Individuellen Persönlichkeit wird betrachtet. Was verbinde ich mit den einzelnen Farben? Was bedeuten sie für mich? Manche Persönlichkeitsschichten kommen eher im beruflichen Umfeld zum Tragen, manche stärker im privaten Bereich.

Vielleicht finden sie auch Farbschichten, die nach mehr Ausdruck streben und persönliche Ressourcen darstellen etc. *Machen sie sich Notizen, wenn Gedanken dieser Art auftauchen.*

+ Eine einfache Atemübung bildet den Übergang zur **Walzentechnik**:



Experimente mit der Walze:

- Bänder von oben nach unten oder unten nach oben walzen
- Rahmen von außen nach innen oder innen nach außen
- ein Zentrum definieren, aus diesem sternförmig heraus arbeiten
- Überlappungen erzeugen, Farbmischungen u.v.m.

Am Ende wird die Serie nach den persönlichen Vorlieben geordnet – die Reihenfolge kann gezeigt und inhaltlich begründet werden.

Der spielerische Zugang hilft Stresspotenziale abzubauen und dem Zufall bzw. der eigenen Fantasie Raum zu geben.

Der serielle Charakter mancher Gestaltungsaufgaben zeigt den Reichtum an gestalterischen Möglichkeiten. Persönliche Präferenzen bilden sich heraus. Sichtweisen verändern sich unmerklich. Transferwirkungen auf persönliche Bereiche können in Folge dieses Prozesses auftreten.

Der Erwartungsdruck wird durch die Gestaltung von Bildreihen abgebaut. Nicht die Fokussierung auf ein Thema, sondern eine Annäherung von verschiedenen Seiten und Blickrichtungen bietet hier Lösungsansätze.

Der Mut und die Lust zu Experimentieren stehen dabei an erster Stelle.

Was fehlt mir im beruflichen und privaten Alltag?

Wo ist mit etwas zu viel?

Welche persönlichen Stärken bleiben im Moment unbeachtet?

Schreiben Sie Ihre Ideen nieder und lassen Sie diese weiter reifen!

+ Akustische Sinnesübung:

- **Der Klangkörper:** Jede Körperzelle schwingt und erzeugt dabei Klang.
- Eine **Fantasiereise mit Geräuschen und Klängen** führt in den eigenen Körper. Zu bestimmten Tönen und Klangfarben werden Körperempfindungen spürbar.
- Wie spüre ich verschiedene Klänge im Kopf-, Hals- und Brustbereich, an Schultern, Armen oder an den Händen, der Wirbelsäule, im Bauchraum, inneren Organen, an den Oberschenkeln, Knien oder den Füßen?
- Sind beide Körperhälften gleich oder gibt es Unterschiede in der Wahrnehmung?
- Sind die Empfindungen innerhalb des Körpers fließend?

Die eigenen Körperumrisse werden nach dieser umfassenden Entspannungsübung abgebildet.

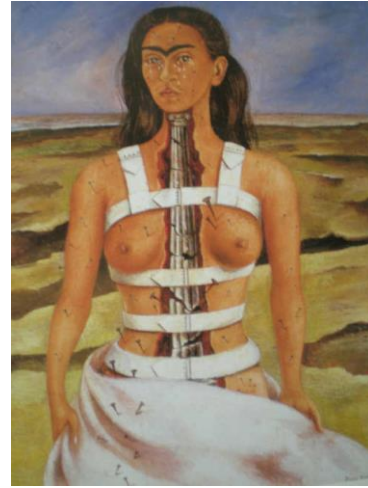
Mit Ölkreiden, flüssigen Farben, Farbstiften und diversem Bildmaterial entstehen großformatige Körperbilder.



Jean Dufuffet, Corps de dame, 1950



Bidon L'Esbrouffe, 1967



Frida Kahlo, Die gebrochene Säule, 1944

Durch die bewusste und wertfreie Wahrnehmung des eigenen Körpers können Blockaden erspürt und gelöst werden. Der ruhige Strom des Atems sorgt für Entspannung und Harmonie.

Die Körperbilder zeigen in gewisser Weise den Körper von innen, seine Empfindungen und Resonanzen zu bestimmten Tönen und Klangfarben. Die Betrachtung kann persönliche Ressourcen ans Licht bringen und Kraft- bzw. Energiepotenziale sichtbar machen.

Das sprichwörtliche „in sich hinein hören“ bleibt als plastische Empfindung im Gedächtnis. Der Körper wird so als zusätzliches Sensorium für Entscheidungen nutzbar gemacht. Er kann Auskunft geben über individuelle, aber auch berufliche Prozesse.

Nach einer Pause wird der Hintergrund der Figur nach eigenen Vorstellungen gestaltet (durch Kontrastfarben oder als Non-Environment).

+ Die olfaktorische Sinnesübung

Ein **Streifzug durch die Natur** der näheren Umgebung bildet einen persönlichen Einstieg in diese Übungssequenz (ca. 45 min.).

Gesammelt werden Eindrücke: Gerüche, Düfte, die locken, abstoßen, Interesse wecken, neu oder bekannt sind, Erinnerungen wachrufen usw. Kleine Erinnerungsstücke können mitgebracht und anschließend in das Bild eingearbeitet werden.

Falls dies aus praktischen Gründen nicht möglich ist, wird eine Imagination zu bereits gespeicherten, positiven Dufterlebnissen angeleitet.

- Die Gestaltung eines Ressourcenbildes – **die Assemblage**
- Grundieren der Leinwand mit Kleistertechnik. Dazu werden Pigmente mit Kleister angerührt. Diese können mit Pinsel, Spachtel oder auch mit den Händen aufgetragen werden.
- Dem Aufkleben von Naturmaterialien wie Heu, Erde, Sand, Rinde, Moos, Fundgegenstände, Bildmaterial, Worte, Gedichte etc. sind nun keine Grenzen mehr gesetzt.
- Die Teilnehmer/innen entscheiden sich bewusst für eine flächige oder perspektivische Darstellung des Bildinhaltes. Einfache Hilfestellungen bei der Umsetzung werden individuell angeboten.



Anselm Kiefer, Margarethe, 1981
1958



Jean Dubuffet, Jardin au sol (Ausschnitt),
1958

“Bei Menschen bestimmen Gerüche die allgemeine Affektlage, erwecken Lust- und Unlustgefühle und beeinflussen damit das allgemeine Befinden und sogar die geistige Produktivität.” (Hubert Tellenbach)

Gerüche und Düfte prägen Emotionen und das Empfinden. Sie sind an Erfahrungen gekoppelt und demnach höchst subjektiv. Der Geruchssinn wird sowohl in einer genießenden und inspirierenden Weise beansprucht, als auch als Schutz- oder Warnsinn.

Die Assemblagen führen in die Welt der Erinnerung und erzeugen eine bestimmte Atmosphäre. Sie führen zu den eigenen Wurzeln und sind ein Hort der Kraft. Das Andocken an diesen Energiespeicher ist optisch und olfaktorisch möglich.

Das bewusste Wahrnehmen von Sinnesreizen bringt unbewusst ablaufende Prozesse ans Licht, so dass Sie diese steuern und gezielt nutzbar machen können.

+ Die haptische Sinnesübung:



In beruflichen und privaten Systemen nehmen Sie bestimmte Rollen ein. Diese haben sich in Abstimmung zum Umfeld entwickelt. Welche Rollen haben sich bewährt, sind adäquat und sinnvoll? Welche Rollenmuster stufen sie als überholt ein und warum? Wie sollte diese Veränderung konkret aussehen? Welche zusätzlichen Qualitäten können sie so in Ihr privates und berufliches System hinein tragen?

- Eine **Imagination** führt Sie zu einer Ihrer bevorzugten Rollen und Ihrem Veränderungspotential.
- Die in der Phantasie Reise stattgefundenen Verwandlung wird als Maske dargestellt.
- Die Maske kann die Veränderung farblich zeigen, aber auch plastisch. Die beiden Gesichtshälften könnten dann zwei verschiedene Masken darstellen.
- Einführung in die **Technik**: Die Teilnehmer/innen formen die Maske erst aus Ton.
- Es wird darauf geachtet, dass keine Überschneidungen von Formen auftauchen.
- Anschließend wird die Ton Form mit Frischhaltefolie überzogen.
- Klein gerissenes Zeitungspapier wird mit Kleister bestrichen und in mindestens drei Schichten überlappend aufgeklebt.
- Die Maske kann mit einem Haar Fön leicht angetrocknet werden.
- Sie bemalen die Maske mit Temperafarben oder bekleben diese mit diversen Materialien und Papieren ist möglich. Sind die Masken trocken, können sie von der Ton Form abgenommen werden.
- **Abschluss: Präsentation der Masken**
 - **Ihre positiven Aspekte und in Erscheinung getretenen Potentiale**

+ Die gustatorische Sinnesschulung – mein persönlicher Geschmack:

Wir beginnen mit einer **Achtsamkeitsmeditation** zum Thema Essen und Genießen

- Wie nehme ich mein Essen normalerweise ein? – Nehme ich mir genügend Zeit es auch zu genießen?

- Was bedeutet Genuss für mich?
- Wie kann ich bewusst genussvolle Momente im Alltag erleben?

+ Collage Technik: „Ganz nach meinem Geschmack“

Die Teilnehmer/innen nehmen einen kleinen Gegenstand mit, der seine Funktion und Bedeutung bereits verloren hat. Dieser soll überklebt und neu gestaltet werden.



Daniel Spoerri, „Alchetron“

- Von persönlichen Vorlieben geleitet, wird ansprechendes Bildmaterial ausgeschnitten und auf das mitgebrachte Objekt geklebt.
- Die Bildausschnitte sollen den Gegenstand völlig verändern.
- Der veränderte Gegenstand bekommt einen Titel und wird präsentiert.

Spielen Sie mit Ihrem Design:

Was gefällt Ihnen gerade – was spricht Sie an? Farben, Formen, Motive, Inhalte?

Lassen Sie sich auf Ihre momentanen Vorlieben, Ihren Geschmack und Humor ein!

Durch den spielerischen Prozess werden neue Assoziationen gebildet, die weit über den ursprünglichen Zweckcharakter hinausweisen. Die Lust und Freude am Gestalten sind die wesentlichen Momente bei dieser entspannenden Genusssinns-Übung.

Welche Wertigkeiten im persönlichen Ausdruck leiten Sie?

Ihr individueller und unverwechselbarer Geschmack gibt allem was Sie tun Ihre persönliche Note.

Entdecken Sie Ihre Ressourcen auf dieser persönlichen Ebene. Sie werden dabei mit Ihren Vorlieben und Wertvorstellungen konfrontiert und können dem gestalteten Objekt einen individuellen Ausdruck verleihen.

Abschlussrunde:

Was hat mich überrascht?

Was nehme ich mit?

Kontakt:

Doris Schmidlechner, Mag.

Mal- und Gestaltungstherapie, Kunst- und Werkpädagogik

Tel.: 0650 9842114

doris.schmidlechner@gmx.at

www.schmidlechnerdoris.at