

Stressabbau und Ressourcenbildung mit den 5 Sinnen

Mag. art. Doris Schmidlechner



5-teiliger Workshop

mit Techniken zu Stressabbau und Entspannung

zur Aktivierung des kreativen Potentials

zur Stärkung der Persönlichkeit

5 Module a 150 min.

Inhalt und Ziel:

1. **Kreativtechniken** für den **Stressabbau**
2. **Farbe und Form** zur **Entspannung**
3. **Rhythmus – Klang – Farbe** zur **Ressourcenbildung**
4. **Duftbilder** zur **Anregung der Kreativität und Phantasie**
5. **Achtsamkeitsübung** zur **bewussten Stärkung**

Aufbau:

Jedes Modul ist einem der 5 Sinne gewidmet.

1. **Sehen:** Spachteln und malen mit Temperafarben
2. **Tasten:** Modellieren mit Ton, Bauen einer Skulptur
3. **Hören:** Malen zu Musik – Farbtöne, Farbspuren, Farbflächen, Farbräume entstehen
4. **Riechen:** Malen mit Gewürzen auf Leinwand
5. **Schmecken:** Gestaltung einer Collage - Was stärkt mich?

Kreativität schafft Ressourcen

Der Workshop bietet **Entspannungstechniken**, eine Vielfalt an **kreativen Methoden** und Übungen zum **Selbstcoaching**.

- **Entspannung:** Stress zeigt sich in kognitiven, emotionalen, muskulären, vegetativ-hormonellen und sozialen Reaktionen.

Imaginationen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen wirken diesen Reaktionen entgegen und ermöglichen ein breites Spektrum an Transferwirkungen für das berufliche Umfeld.

- **Kreativität:** Die Lust am schöpferischen Tun, das Auskosten von Handlungsspielräumen und der experimentelle Charakter der zusammengestellten Übungen wirken gesundheitsfördernd und helfen immanente Stresspotentiale abzubauen.
- **Selbstcoaching:** Dem „**Question Thinking QT** - fragen statt urteilen“ kommt eine besondere Bedeutung zu. Mit den richtigen Fragen berufliche Situationen aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Gewohnte Denkmuster führen oft zu vorschnellen Urteilen, dabei lassen unvoreingenommene Sichtweisen innovative Lösungen entstehen.

Es gibt viele Wege, die zu Entspannung führen. Der bewusste Einsatz der Sinne wird durch folgende Übungen angeregt und erweitert:

1. Visuelle Sinnesübung in 4 Phasen:

- **Phase 1: Imagination:** Diese Visualisierung regt zu inneren Bildern an und dient der Lokalisierung von Stress im Körper.



Einführung in die Spachteltechnik:

Farben auf großformatigen Papierbögen am unteren Ende großzügig auftragen.

Japanspachteln auf dem unteren Blattende aufsetzen und mit einer kräftigen Bewegung nach oben ziehen.

Gleichzeitig Stress ausatmen.

Gerhard Richter, Bach, 1992

„Meine Bilder sind klüger als ich.“ Gerhard Richter in einem Fernsehinterview 1987

- Phase 2: Stress loslassen

Durch die Koordination von Atmung und Bewegung lösen sich durch Stress entstandene Blockaden im Körper. Stress wird individuell mit Farben ausgedrückt, über die Motorik in Bewegung umgewandelt und durch gezieltes Ausatmen freigesetzt.

- Phase 3: Question Thinking

Die somatischen Marker für Stress geben Hinweise, dass bestimmte Programme im Körper aktiv werden. Das ist der Punkt, an dem Lernfragen zu einer entscheidenden Wende im Denken und Handeln führen können. Die Kursteilnehmer/innen notieren sich sinnvolle Fragestellungen und versuchen diese zu beantworten. Dieser Schritt bringt uns zu den Ressourcen.

- Phase 4: Ressourcenbildung mit verschiedenen Maltechniken

Spachteltechnik: Durch bewusstes Entspannen werden subjektiv als schön empfundene Farben mit positiven Gefühlen sowie Ressourcen verknüpft. Persönliche Potentiale werden über das Einatmen und den damit verbundenen Malprozess verinnerlicht. Der Malprozess wird beim Spachteln umgedreht. Die Farbe wird am oberen Blattende aufgetragen und beim Einatmen mit der Spachtel zum Körper hin gezogen.

Zwei weitere Maltechniken zur Ressourcenbildung laden zum Experimentieren ein. Die „Décalcomanie“ (Abklatschtechnik) nach Max Ernst wird eingesetzt, um neue Assoziationen zum Themenkomplex zu bilden. Die „Nass-in-Nass“ Technik (eine Sonderform der Aquarellmalerei) eignet sich im Besonderen, um alte Themen und eingefahrene Situationen aufzulösen, den Zufall einzuladen und das „Neue“ (Verhaltensweisen, Vorsätze, Impulse) willkommen zu heißen. Unvorhersehbare Resultate sorgen für Überraschungen und bringen einen lustvollen Umgang mit visuellen Medien mit sich.



Jens Umbach, Abendstunde (für Max Ernst)
Abklatschtechnik überarbeitet



Angelika Schmidt, Landschaft, Nass in
Nass Technik

2. **Kinästhetische Sinnesübung:** Jüngere Beispiele aus der Kunstgeschichte zeigen spielerische Zugänge zum Erleben haptischer Reize auf.



Valie Export, Tapp- und Tastkino, 1968
Filmstill



Markus Raetz, Mögliche Person II, 1978
Leinwand mit schwarzem Samt bespannt

Das bewusste Ausklammern des Auges als Kontrollorgan wirkt entlastend. Die Aufmerksamkeit wird auf die sensorische Wahrnehmung des eigenen Körpers gelenkt.

Wie konnten Lernfragen im beruflichen Alltag bereits zielführend eingesetzt werden?
Erfahrungsaustausch

2.1 Die **Gestaltung eines Tonreliefs** dient als Tastsinnsübung. Während eine Hand die gewählte Gesichtspartie ertastet, übersetzt die zweite Hand die dreidimensionale Information auf eine Tonplatte.

Die Übung wird unter Ausschluss des Sehsinns durchgeführt. Der „**Kanalwechsel**“ fokussiert die Aufmerksamkeit auf Empfindungen der Haut.

Ton ist aufgrund seiner leichten Verformbarkeit ein ideales Material, zudem wirkt die Beschäftigung mit Ton Depressionen entgegen.

2.2 Eine **Imagination zur Ressourcenbildung (Fähigkeiten, Stärken, persönliches Potenzial)** führt zu folgenden praktischen Übungen:

Bauen einer Gemeinschaftsskulptur aus einem Angebot an Materialien (Gruppenarbeit),

oder wahlweise der **Gestaltung eines persönlichen Kraftsymbols** aus Ton (Einzelarbeit). Dieses soll am Schreibtisch landen und im entscheidenden Moment an Umschaltfragen bzw. die individuellen Ressourcen erinnern, auf die nun zurückgegriffen werden kann.



Eduardo Chillida, Um das Leere herum IV,
1968, Eisen, 180 x 380 x 170 cm



Constantin Brancusi, Der Kuss,
Kalkstein, 1908/12, 48,4 cm hoch

Nicht das Tonobjekt als künstlerisches Werk, sondern der Arbeitsprozess und das Thema der Figuren stehen bei beiden Gestaltungsvarianten im Vordergrund. Die entstandenen plastischen Werke bzw. die Arbeitsprozesse werden präsentiert.

Individuelle Bedürfnisse sollen bewusst wahrgenommen und klar artikuliert werden. Den eigenen Freiraum selbst definieren und in diesem Rahmen bestmöglich ausschöpfen.

Beim nächsten Workshop brauchen die Kursteilnehmer/innen eine persönliche Musikauswahl (z. B. vom Mobiltelefon) und Kopfhörer.

3. Akustische Sinnesübungen: „Farbklang – Klangfarbe“

Kurzer Erfahrungsaustausch, wie der Umgang mit Umschaltfragen sich im Beruf auswirkt. Braucht es zusätzliche Merkhilfen zur Unterstützung? Welches berufliche Thema beschäftigt mich heute? Was steht für mich aktuell im Fokus der Aufmerksamkeit? Das Thema wird kurz notiert.

C. G. Jungs Ausführungen über bewusste und unbewusste Prozesse werden dargelegt.

Experiment: Wir erlauben unbewussten Prozessen die Führung zu übernehmen, die Sicht auf die beruflichen Themen zu erweitern oder sie im Malprozess zu lösen. Dafür werden nun verschiedenste Materialien und Techniken vorgestellt, die nach individuellen Ansprüchen ausgewählt und angewendet werden.



Wassily Kandinsky, Ohne Titel, 1913 Wassily Kandinsky, Im Blau, 1925

Gestaltungsbeispiele:

- Auf großen Formaten entstehen beidhändig gemalte Bilder mit Ölpastellen und flüssigen Farben, zügig und schwungvoll folgen sie dem kontinuierlichen Fluss der Musik. Es kann bei dieser Übung auch blind oder mit der untrainierten Hand experimentiert werden.
- Herstellen von einfarbigen „Partituren“, die sich am Rhythmus orientieren und mit den grafischen Elementen Punkt – Linie – Strich akustische Spuren aufzeichnen.
- Aus Klangfarben werden Farbtöne, Farbflächen, Farbübergänge, Farbräume, Farbmuster usw.
- Dem Malen mit Pinsel wird die „Kleistertechnik“ gegenübergestellt. Auf großformatigen Packpapierbögen bietet sich das Malen mit Fingern an.
- Postkartenformate laden zum grafischen Gestalten ein.
- Eigene Spuren mit Grafitstift, Ölkreide, Buntstift hinterlassen.
- Die Regulation der Strichstärke erfolgt über Druck.
- Eine durchgehende Linie im Rhythmus modifizieren ohne sie abreißen zu lassen.
- Die Dynamik der Musik durch schnelles oder sich verlangsamendes Zeichnen nachempfinden.
- Pausen durch ein Innehalten des Zeichenflusses mit vollziehen, Tonhöhen und –tiefen formal und farblich erfassen usw.

Der Fokus kann selbständig variiert werden. Kurze Notizen (Assoziationen, Liedtitel etc.) auf der Rückseite des Zeichenblattes dienen als Gedächtnisstütze

und der Nachvollziehbarkeit des Prozesses. Alle Arbeiten werden durchnummeriert.

Als Abschluss wird zu einer Komposition oder Bildfolge ein **Haiku** verfasst und vorgetragen. Diese japanische Gedichtform besteht aus wenigen Silben und soll spontaner Ausdruck des Erlebten oder dessen Essenz sein.

Die unterschiedlichen Malprozesse spiegeln das kreative Potenzial der einzelnen Kursteilnehmer/innen wieder.

Erfahrungsaustausch: Wie sind die Experimente ausgefallen? Was hat sich verändert? Wie konnten die beruflichen Themen weiterentwickelt werden? Welche Fragen sind offen geblieben?

4. **Olfaktorische Sinneswahrnehmung:**

Fragestellungen zu „Experimenten mit dem Unbewussten“:

Wie haben die Experimente des letzten Workshops nachgewirkt? Gibt es weitere Erfahrungswerte dazu?

Haben sich die Umschaltfragen bisher bewährt?

Sind die Tonarbeit, die Bilder und das Gedicht als Merkhilfen für Umschaltfragen praxistauglich?

Geruchs- und Geschmackssinn sind eng miteinander verbunden. Die unterschiedlichen Vorlieben spiegeln unsere Kultur wider, aber auch ganz individuelle Prägungen und Erfahrungen. Reize des Geruchssinns geben uns vielfältige Informationen – auch über unser Gegenüber. Diese entschlüsseln und verwerten wir meist unbewusst. Diese Sinnesreize führen oft unwillkürlich zu Assoziationen und Gefühlen, die unbemerkt beeinflussen und manipulieren können. Redewendungen wie „jmd. nicht riechen können“ oder „das hat ihr/ ihm gar nicht geschmeckt“ kommen einem sofort in den Sinn...

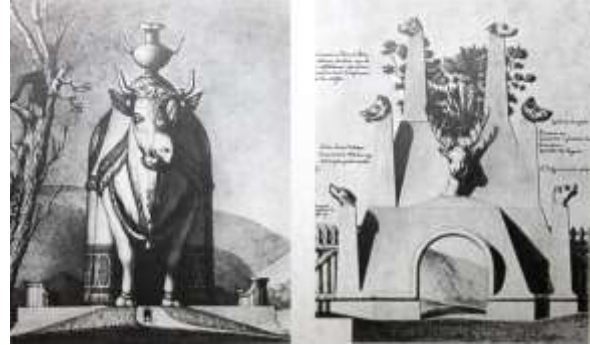
Experiment: Die inneren Kritiker für die folgende Malaufgabe bewusst wahrnehmen und ihre Aussagen als inneren Monolog notieren. Die Kommentare dieser Anteile durch Umschaltfragen verändern.

Was verändert sich im Erleben des Malprozesses auf der Gefühlsebene?

Transferwirkungen für das berufliche und persönliche Umfeld besprechen.



Ernesto Neto, O Bicho, 2001
Installation mit Gewürzen



J. J. Lequeu, Jagdtormontage, Entwurf (o. J.)
Riechbare Architektur um 1770

Die Anregung des Geruchssinns erfolgt über das **Malen mit Gewürzen**.

Stilleben: Malerei auf Leinwand:

- Verschiedenfarbige Gewürze wie Kurkuma, grüner, schwarzer und weißer Pfeffer, Kaffeepulver, Paprikapulver, Zimt usw. kommen zur Anwendung. Mit Hilfe eines Bindemittels (Kleister) werden sie zu Farben angerührt.
- Für alle Teilnehmer/innen wird gut sichtbar ein Stilleben- Arrangement mit Früchten positioniert. Dieses dient als Anhaltspunkt für die malerische Umsetzung auf Leinwand. Das Motiv ist frei wählbar. Das sinnliche Erlebnis steht im Vordergrund.

Die Konzentration auf eine Aufgabenstellung bzw. das schrittweise farbliche modellieren der Formen im Bildraum (Figur-Grund-Problem), hat durch die Einfachheit der Gestaltung, sowie die reduzierte Farbigkeit und den Einfluss der Gerüche einen entspannenden Charakter.

Fragestellungen:

Wie ist mit den kritischen Stimmen umgegangen worden?

Welche Realität vermitteln diese „Stimmen aus dem Off“?

Wie gestalte ich meine Lebenswirklichkeit möglichst bewusst bzw. selbst?

Wie möchte ich mich selbst wahrnehmen und meine Welt erleben?

Welche Sätze/ Fragen sind dabei sinnstiftend und erkenntnisfördernd?

5. **Gustatorische Sinnesübung:** Die Bildbeispiele zeigen humorvolle Zugänge zu diesem lustvollen Thema auf.



Merrit Oppenheim, Le Déjeuner en fourrure, 1936



Niki de Saint Phalle, Nana Hon, 1966
Begehbare Figur mit Milchbar u. Kino

- Einstieg in das Thema ist eine **Achtsamkeitsübung zum genussvollen Essen.**
- Vorstellung des **Energie-„Tankmodells“**
- Kreative Umsetzung des „Tankmodells“ in Form einer **Collage**;
- Die Collage dient der individuellen Beantwortung verschiedener Fragen:

Was brauche ich, um meinen Energietank aufzufüllen? Woraus schöpfe ich meine Energie? Welche persönlichen Ressourcen habe ich? Wie möchte ich meinen Beruf/ meine Freizeit gestalten? Welche Aktivitäten lassen mich Spaß, Lust und Freude empfinden?

- Die Form des persönlichen Energietanks wird aufgezeichnet und mit Farben, Formen, gemalten Symbolen, Zeitungsausschnitten und Schrift gefüllt.
- Wie viel Zeit benötige ich, um meinen Energietank im Alltag zu füllen?
- Die Bedeutungsperspektive wird angewendet, indem besonders wichtige Inhalte größer dargestellt werden.



Rückmeldungen zum Seminaaraufbau erfolgen in Form einer **Fruchtcollage nach Arcimboldo.**

Früchte des Stilleben Arrangements als symbolische „Ernte aus dem Workshop“ mitnehmen und genießen.

Vertumnus von Arcimboldo. Porträt von Kaiser Rudolf II.

„Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit.“ Albert Einstein

Kontakt:

Mag. art. Doris Schmidlechner

Mal- und Gestaltungstherapie zur Ressourcenbildung - Kreativtraining zur
Persönlichkeitsbildung - Kunst- und Werkpädagogik als Kreativitätsförderung - systemische
Supervision zur Klärung beruflicher Themenstellungen

Kontakt:

Doris Schmidlechner, Mag.

Tel.: +43 650 9842114

doris.schmidlechner@gmx.at

www.schmidlechnerdoris.at