

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. **Lustvolles Tun** als Beitrag zur *Persönlichkeitsstärkung*

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:** Gestalten einer Collage zum „Energie tanken“

Kreativität schafft Ressourcen

Der Workshop bietet einfache Entspannungstechniken (Imagination, Meditation, Atmungsübungen) und eine Vielfalt an kreativen Methoden.

Die Lust am schöpferischen Tun, das Auskosten von Handlungsspielräumen und der experimentelle Charakter der zusammengestellten Übungen wirken gesundheitsfördernd und helfen immanente Stresspotentiale abzubauen.

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

Entsprechende Entspannungstechniken und ein kreativer Methodenpool wirken diesen Reaktionen entgegen und ermöglichen ein breites Spektrum an Transferwirkungen für das berufliche Umfeld.

Entspannung kann über viele Wege erreicht werden. Der bewusste Einsatz der Sinne wird durch folgende Übungen angeregt und erweitert:

- **Visuelle Sinnesübung in 3 Phasen:**
 - **Phase 1: Eine angeleitete Imagination** soll innere Bilder anregen und dient der Lokalisierung von Stress im Körper.
 - **Einführung in die Spachteltechnik**



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 umgewandelt und durch gezieltes Ausatmen freigesetzt.
- **Phase 3: Ressourcenbildung:** Durch bewusstes Entspannen werden subjektiv als schön empfundene Farben mit positiven Gefühlen sowie Ressourcen verknüpft. Persönliche Potentiale werden über das Einatmen verinnerlicht.
- Die „**Décalcomanie**“ (Abklatschtechnik) nach Max Ernst und die „**Nass-in-Nass**“ Technik (eine Sonderform der Aquarellmalerei) können anschließend erprobt werden. Unvorhersehbare Resultate sorgen für Überraschungen und sind Impulse für einen lustvollen Umgang mit visuellen Medien.



Jens Umbach, Abendstunde (für Max Ernst)
Abklatschtechnik überarbeitet



Angelika Schmidt, Landschaft, Nass in Nass
Technik

- **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

- 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. Durch den „**Kanalwechsel**“ stellt sich eine konzentrierte Atmosphäre ein, die zu wohltuender Entspannung führt. Ton ist aufgrund seiner leichten Verformbarkeit ein ideales Material für diese Tastsinnsübung.

Das bewusste Ausklammern des Auges als Kontrollorgan wirkt den ersten Stadien des Burnout entgegen. Die Aufmerksamkeit wird auf die sensorische Wahrnehmung des eigenen Körpers gelenkt – innere Harmonie stellt sich ein.

- Eine **Imagination zur inneren Kraft** führt zu folgenden praktischen Übungen:
- **Bauen einer Gemeinschaftsskulptur** aus einem Angebot an Materialien (Gruppenarbeit),
- oder der wahlweisen **Gestaltung eines persönlichen Kraftsymbols** aus Ton (Einzelarbeit).



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

- Der experimentelle Charakter steht bei beiden Varianten im Vordergrund. Die entstandenen plastischen Werke werden kurz vorgestellt.

Individuelle Bedürfnisse werden wahrgenommen und artikuliert. Der eigene Freiraum soll in diesem Rahmen bestmöglich genutzt werden.

- **Akustische Sinnesübungen: „Farbklang – Klangfarbe“**



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

Vorwiegend klassische Musikbeispiele dienen als Inspirationsquelle für vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten auf unterschiedlichen Formaten. Grob- und feinmotorische Bewegungen kommen zum Einsatz.

- Unter Anleitung entstehen **beidhändig gemalte Bilder mit Ölpastellen**, 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 auf der Rückseite des Zeichenblattes werden als Gedächtnisstütze bzw. als Orientierungshilfe angeregt.

- Als Abschluss wird zu einer Komposition oder Bildfolge ein **Haiku** verfasst und vorgetragen.

- **Olfaktorische Sinneswahrnehmung:**



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**.

Verschiedenfarbige Gewürze wie Kurkuma, grüner, schwarzer und weißer Pfeffer, Kaffeepulver, Paprikapulver, Zimt usw. kommen zur Anwendung. Mit Hilfe eines Bindemittels werden sie zu Farben angerührt.

- **Stilleben: Malerei auf Leinwand**

Für alle Teilnehmer/innen wird gut sichtbar ein Stilleben-Arrangement mit Früchten positioniert. Dieses dient als Anhaltspunkt

für die malerische Umsetzung auf Leinwand. 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 entspannenden Charakter.

- **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

Fruchtbecher mit Früchten des Stillebens der Vorwoche werden als abschließende Sinnesübung angerichtet.

- Die Vorstellung des **Energie-„Tankmodells“** folgt einer **Imagination zur Ressourcenbildung**. Diese dient als Einstieg für die nachfolgende 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 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.

Als abschließende gustatorische Sinnesübung werden **Fruchtbecher mit Eis** genossen.

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



Vertumnus von Arcimboldo. Porträt von Kaiser Rudolf II.

„Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit.“ *Albert Einstein*

Kontakt:

Doris Schmidlechner, Mag. art.

Mal- und Gestaltungstherapie, Kreativtraining, Kunst- und Werkpädagogik

Tel.: 0650 9842114

doris.schmidlechner@gmx.at

www.schmidlechnerdoris.at