



## M1 – M8 Künstlerisches Vertiefen

### Vorbereitung und Materialien

#### Kreativität bewegt

Künstlerische Prozesse können uns wunderbar in unserer Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlspraxis unterstützen. Sie lassen uneingeschränkte Zuwendung und fokussierte Aufmerksamkeit wie von selbst gelingen. Durch das Gestalten von Bildern und Objekten, durch Tanz und Bewegung, spielerisches, kreatives Experimentieren, Gestalten und Wahrnehmung können wir zu Bewusst-Sein gelangen und damit Geist und Körper wieder zusammenbringen.



Künstlerische Prozesse ermöglichen ebenso wie Meditation, in vorsprachliches Bewusstsein einzutauchen und mit Neugierde und Offenheit zu erkunden was präsent ist. Präverbale Erfahrungen und kontemplative Prozesse können reflektiert und auf eine Art und Weise sichtbar gemacht werden, die über alltägliche sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten hinausgehen.



Die Anregungen zu den künstlerischen Vertiefungen, sind wie Meditationsanleitungen zu verstehen: mit der Einladung einen passenden ruhigen Ort zu finden, die Materialauswahl zu genießen, sich Zeit zu nehmen, ganz bei sich anzukommen und sich mit Neugierde auf das künstlerische Gestalten einzulassen. Es darf Leichtigkeit und Anfänger\*innengeist walten!

#### Materialbedarf

Die Beschaffung des künstlerischen Materials soll möglichst einfach und leicht gehalten werden. Vielleicht ist schon ein Fundus vorhanden und will gerne wieder einmal verwendet werden. Vielleicht entsteht inspiriert durch die künstlerischen Impulse auch Lust und Freude neue Materialien zu besorgen.

Ich gebe zu den künstlerischen Vertiefungen Vorschläge, welche Materialien jeweils passend wären. Diese sind Anregungen und stehen frei zur Auswahl. Die Vielfalt kann gerne reduziert oder ergänzt werden. Die Materialangaben verstehen sich als Einladung zur Experimentierfreude und die Entscheidung kann, nach persönlichen Vorlieben und Ideen, und danach was an Materialien im Haushalt oder am Arbeitsplatz vorhanden ist, fallen. Jede Materialentscheidung eröffnet besondere Möglichkeiten und Resonanz. Auch damit kann man achtsam experimentieren und die Kreativität walten lassen.

Hier ein Überblick über die Themen zur künstlerischen Vertiefung und die Materialien:

### **M1 – Symbol für ISLA**

Papier, diverse Größe und Varianten (Karton...)

Buntstifte, Malfarben, Pinsel, Wasserbehälter,

Collagematerial (Fotos, Zitate)

Fundstücke

Kleber, Schere.

### **M2 – Körperwahrnehmungstagebuch**

Die vorbereitete Körper-Silhouette auf A4 oder A3 ausdrucken.

Wenn eigene Körper-Silhouetten gezeichnet werden: Papier in diversen Größen,

Buntstifte, Malfarben.

### **M3 – Schatzkiste für Selbstmitgefühl**

Papier in diversen Varianten

Buntstifte und Malfarben,

Collagematerial, Bilder, Fotos,

allerlei Krimskrams (Muscheln, Perlen, Blütenblätter o. Ä.),

Zur Auswahl eine schöne Dose oder ein leeres Marmeladeglas, ein ansprechendes Kistchen oder Schächtelchen, das zur Gestaltung frei gegeben ist.

Kleber, Schere.

### **M4 – Bild ganz für mich selbst**

Papier in diversen Größen und Varianten (Karton...)

Malkasten, Pinsel, Wasserbecher,

oder Buntstifte, Wachsmalkreiden, Filzstifte.

### **M5 – Kreativität erwecken**

Zeit und Muße, das Gedicht zu lesen,

eventuell ein Bilderrahmen, um es ausgedruckt zu rahmen und aufzuhängen.

### **M5 – Choreografie zur Pause für Selbstmitgefühl**

Der eigene Körper und etwas freier Platz.

### **M6 - Sicherer Ort**

Papier in diversen Größen (kann bis zu Körpergröße haben und mehr)

Farbstifte, Wachskreiden, Malfarben,

Pinsel, Wasserbehälter,

alte Fotos, Zeitschriftenausschnitte,

Kleber, Schere.

### **M6 - Wutobjekt**

Knetmasse (auch hier kann improvisiert werden, vielleicht ist Ton vorhanden oder auch Papiermaschee oder zerknülltes, buntes Papier),

eventuell Papier oder Pappe als Arbeitsunterlage.

### **M7 – Freudentanz**

Der eigene Körper, etwas freier Platz und Musik nach freier Wahl.

### **M7 – Glückstagebuch**

Heft oder Büchlein (es kann klein sein, um in die Hosentasche zu passen oder etwas größer, vielleicht wie ein Fotoalbum),

Farbstifte,

Collagematerialien, Bilder / Fotos,

Kleber, Schere.

### **M8 - Innere und äußere Gärten**

Papier (kann auch sehr groß sein oder immer wieder zum Vergrößern angeklebt werden),

Buntstifte, Wachsmalkreiden oder Aquarellfarben,

Pinsel, Wasserbehälter,

Kleber, Schere.