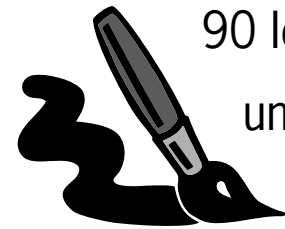


Klaus W. Vopel

Kunsttherapie für Jugendliche



90 Ideen zum Malen

und Gestalten

iskopress

Klaus W. Vopel: Kunsttherapie für Jugendliche

ISBN 978-3-89403-398-9

1. Auflage 2013

Copyright © iskopress, Salzhausen

Internet: www.iskopress.de

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Coverillustration: Marlene Hütter

Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet

über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Anwärmübungen	17
Kritzeltbild	18
Die nicht dominante Hand	20
Mit geschlossenen Augen malen	21
Meine Wolke	22
Zeichne deine Energie	23
Wie fühlst du dich?	24
Geometrische Formen	25
Miniaturlbild	26
Bild ganz in Schwarz	27
Minicollage	28
Bildergänzung	29
Bild aus Punkten	30
Die Ziellinie	31
Wetterbericht	32
Positiv und negativ	33
Stoppschild	35
Herz zu verschenken	36
Kleine Konflikte	37
Idole und Helden	38
Ein störender Gedanke	39
Meine Initialen	40
Ein Lächeln	41
Motivation zum Lernen	42
Das Spinnennetz	43
Das Überraschungsei	44
Malen mit beiden Händen	45
Die Teekanne	47
Das Fragezeichen	48
Ein Heiligenschein	49
Selbsterkenntnis	51

Kapitel 2: Identität	53	Loslassen können	97
Menschen in meinem Leben	55	Gruppenklima	98
Leer oder erfüllt	57	Gemaltes Duett	99
Die ideale Familie	58	Mein Mandala	100
Veränderungen	59	Gefühle malen	101
Was ich unbedingt brauche	61	Entspannungscollage	102
Widerstandskraft	62	Entspannende Farben	104
Das Unbekannte	63	Wie geht es mir jetzt?	105
Verlieren und finden	64	Offenheit und Mitgefühl	106
Wer bin ich?	65	Oase des Friedens	108
Gefühle und Charakterstärken	66	Ein sicherer Ort	109
Mein bestes Selbst, mein dunkles Selbst	68	Stress auflösen	110
Belastungen und Probleme	69	Spiel der Farben	111
Innen oder außen	70	Die Rosenblüte	113
Die Tür öffnen	71	Innen aufräumen	115
Der Anker	72	Gleiten und Schweben	117
Mein Panzer	73	Fingerlabyrinth	118
Meine Rolle in der Gruppe	75	Sicherheit finden	120
Dankbarkeit	77	Das Glück der Liebe	121
Mein Zuhause	78	Mein Reichtum	122
Zum Lachen	79	Tempel des Schweigens	123
Lebendige Interaktion	80	Sei ein Baum	125
Meine geheime Stimme	81	Freude spüren	126
Was man nicht kaufen kann	82	Ruhiger Blick zurück	127
Die Kunst der Alchemie	83	Geheimnis der Berge	128
Eine missliche Lage	84	Spieglein, Spieglein an der Wand	130
Eine Träne von mir	85	Wer ist deine Mutter?	131
Eine Narbe ist geblieben	86	Die Waagschalen	132
Das beste Geschenk	87		
Der Vulkan	88		
Sein Ziel treffen	89		
Kapitel 3: Achtsamkeit	91		
Achtsamkeit abbilden	92		
Wellenreiten	93		
Das Segelschiff	95		

Einleitung

Pädagogen und Therapeuten, die mit Jugendlichen arbeiten, suchen ständig nach Wegen, wie sie dieser dynamischen Altersgruppe noch besser helfen können, produktive und hoffnungsvolle Erwachsene zu werden. Die Kunsttherapieübungen dieses Buches geben ihnen neue Interventionsmöglichkeiten an die Hand.

Am Ende einer kunsttherapeutischen Übung steht oft nicht nur eine neue Einsicht, sondern auch der Stolz und das Staunen über das eigene Produkt. Auf diesen Stolz kommt es an. Er hilft den Jugendlichen, eine optimistische Haltung zu entwickeln und den Glauben an ihr schöpferisches Potenzial zu stärken.

Das Buch präsentiert 90 Übungen, die in vielen Zusammenhängen mit verschiedenen Altersgruppen getestet wurden. Außerdem finden Sie Hinweise für Ihre Arbeit.

Die Übungen sind für die Arbeit mit Gruppen bestimmt, doch können viele davon auch in der Einzelarbeit eingesetzt werden.

Kunsttherapie

Ein wichtiges Entwicklungsziel – nicht nur für Jugendliche – ist es, verbale und nonverbale Intelligenz zu integrieren sowie rationales und intuitives Wissen. Die Kunsttherapie erleichtert diese Integration, weil sie über die kognitiven und oft beurteilenden Prozesse hinausgeht und den Weg frei macht in die Welt des Erlebens, der Phantasie und der Inspiration. Denn so paradox es scheint: Wenn wir weniger nachdenken, kann uns das manchmal helfen, mehr zu verstehen. Dieser Sachverhalt ist besonders für Jugendliche von großer Bedeutung. Sie möchten sich selbst, ihre Familie, ihre Freunde, die Welt und ihre Strukturen und Spielregeln besser verstehen.

Verbalen Analysen mangelt es oft an inspirierender Kraft. Bilder dagegen behalten lange ihre Bedeutung, sie führen zu einem inneren Erlebnis und erleichtern es uns, spontan und vorurteilsfrei zu denken und zu handeln. Indem wir unsere inneren Bilder auf dem Papier sichtbar machen, können wir auf diese Weise wertvolle Einsichten, Anregungen und Entschlüsse gewinnen.

Spontane Bilder enthalten eine Fülle an wertvollem Material: Hoffnungen und Ängste, verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit, Er-

fahrungen und Wünsche, die wir zum Teil unterdrückt haben. Bilder können die geheimnisvolle und suggestive Kraft von Träumen haben. Wir bringen sie ans Licht, geben ihnen Farben und Formen und wissen zunächst kaum, was diese Bilder uns sagen wollen. Darum ist unsere spontane Reaktion oft das Staunen und der Respekt vor unseren eigenen künstlerischen Produktionen. Sie haben die Aura des Unbekannten, auf das wir neugierig und erwartungsvoll reagieren.

Während unsere Worte immer in der Gefahr sind, wie ein Windhauch zu verwehen und vergessen zu werden, bleibt das gemalte Bild präsent, sichtbar und stabil. Es klärt uns auf und inspiriert uns, wenn wir bereit sind, uns zu öffnen. Ohne es zu beabsichtigen, zeigen wir in unseren künstlerischen Bildern etwas Wichtiges und Wertvolles von uns selbst und in den glücklichen Augenblicken der Einsicht genießen wir unser Aha-Erlebnis und verstehen uns und die Welt auf eine neue Weise.

Oft erscheint es weniger risikoreich, Bilder zu produzieren, als über uns zu sprechen. Wenn wir uns in Bildern ausdrücken, haben wir immer die Möglichkeit, die Botschaft zu dosieren und zu interpretieren. Mit dem Bild fühlen wir uns sicherer, weil es uns erlaubt, nur das zu sehen, was wir sehen wollen bzw. was unserem Entwicklungsstand entspricht. Manchmal vollzieht sich der Prozess des Verstehens relativ schnell und überraschend, innerhalb von Sekunden kann die Botschaft eines Bildes erfasst werden.

Bilder sind besonders für jene Jugendlichen geeignet, deren verbale Ausdrucksmöglichkeiten noch unterentwickelt sind. Doch auch verbal gewandte Jugendliche profitieren davon. Das spontane Bild ist in der Regel ehrlich, wir können ihm vertrauen.

Als Gruppenleiter können wir mit kunsttherapeutischen Techniken ganz unterschiedlichen Teilnehmern gleichzeitig einen Anreiz zur Arbeit bieten. Deshalb eignet sich dieser Ansatz auch sehr gut für die Gruppenarbeit. Erst bei der Auswertung spielt das individuelle Tempo des einzelnen Jugendlichen eine Rolle und der Entwicklungsstand jedes Einzelnen ist zu berücksichtigen. Oft sieht ein Jugendlicher nicht alles, was sein Bild zeigt und Sie sollten nicht versuchen, den Prozess des Verstehens zu beschleunigen oder abzukürzen. Vielleicht wird der Betreffende später zu einer Einsicht bereit sein.

Kunsttherapie erleichtert dem Gruppenleiter das schwierige Timing. Jeder Jugendliche gewinnt aus seinen Bildern all das, was er im Au-

genblick aufnehmen und integrieren kann. Das individuelle Tempo wird von jedem selbst bestimmt.

Kreativität und Widerstandskraft

Wir leben durch unsere Hände. Geschickte Hände sind das Fundament unserer Selbstachtung. Mit unseren Händen sorgen wir für uns selbst und für andere, drücken wir Gedanken und Gefühle aus, nehmen wir Kontakt auf, reparieren wir, konstruieren wir und sind schöpferisch. Ohne Hände wäre der Kontakt zu unserer Umgebung und zur Welt schwierig.

Der Gebrauch unserer Hände hat Auswirkungen auf unser Lebensgefühl. Wenn wir unsere Hände bewusst und geschickt einsetzen können, dann verbessert sich unsere Stimmung, dann sind wir in der Lage «Flow» zu erleben, und wir fühlen uns zufrieden und glücklich. Der Gebrauch unserer Hände schützt uns gegen Einsamkeit, Angst und Depression.

Für die meisten Menschen sind ihre Hände die Basis für Selbstständigkeit und Autonomie. Nichts ist uns vertrauter als der Anblick unserer Hände, die wir ständig vor Augen haben. Trotzdem vergessen wir unsere Hände leicht, ihre Eleganz, ihre Geschicklichkeit, ihr Potenzial. Das alles wird uns erst bewusst, wenn eine Hand verletzt oder aus einem anderen Grunde in ihrer Funktion gestört ist.

Die Kunsttherapie hilft uns auf ganz natürliche Weise, den Kontakt zu den eigenen Händen wieder herzustellen und eine achtsame, liebevolle Beziehung zu ihnen aufzubauen. Die Teilnehmer erleben, wie wichtig ihre Hände sind für Erlebnisse von Erfolg, Selbstachtung und Zufriedenheit, und dass ihre Hände eine Verbindung schaffen zu Kreativität, Selbstbewusstsein, Einfühlungsvermögen und Glück.

Die ersten Künstler waren Handwerker und auch heute besteht ein enger Zusammenhang zwischen Handwerk und Kunst. Künstler, Kunsthandwerker wie Handwerker finden tiefes Vergnügen im Zusammenspiel von Geist und Hand.

Die technologische Entwicklung hat dazu geführt, dass die meisten Menschen ihre Hände weniger benutzen. Wir sparen auf diese Weise Zeit und Mühe, aber wir verlieren auch eine wichtige Quelle der Lebensfreude. Die Erfindung und der Gebrauch von Werkzeugen steht am Anfang unserer Geschichte. Beides sorgte dafür, dass unser Gehirn größer und leistungsfähiger wurde. Die Handarbeit hat heute an

Bedeutung verloren, aus psychologischen Gründen ist sie jedoch nach wie vor wichtig. Maler, Bildhauer, Schauspieler, Modedesigner, Köche oder Sportler, Artisten, Chirurgen und Musiker arbeiten mit ihrem Körper und wir bewundern sie dafür.

Wer seine Hände regelmäßig auf differenzierte Weise einsetzt, stimuliert damit große Teile seines Gehirns. Deshalb sollte jede Theorie der Intelligenz die Rückkopplung zwischen Hand und Gehirn berücksichtigen: Wenn wir mit den Händen arbeiten, tun wir etwas Positives für unser Gehirn und für unsere Produktivität.

Für die Pädagogik bedeutet dies, dass wir Kindern und Jugendlichen nicht nur Bücher oder Bildschirme an die Hand geben dürfen, sondern auch Werkzeuge, mit denen sie den intelligenten Gebrauch ihrer Hände trainieren können. Und noch etwas: Wenn wir unsere Hände nicht genügend einsetzen, dann leidet auch unsere Muskulatur und unser Skelett und die Verletzungsgefahr steigt.

Aus all diesen Gründen ist es wichtig, dass Jugendliche das Vergnügen wiederentdecken, das ihnen der Gebrauch ihrer Hände vermitteln kann. Wir finden diesen Gedanken u.a. bei Rudolf Steiner, Maria Montessori sowie in der Emilia-Reggio Pädagogik.

Wenn wir unsere Hände zu wenig benutzen, steigt die Gefahr, dass wir depressiv werden. Kleine Kinder sind pausenlos damit beschäftigt, mit ihren Händen die Welt zu entdecken und sie verdanken dem spielerischen Gebrauch ihrer Hände einen Teil ihrer optimistischen Fröhlichkeit. Alte Menschen, die dazu wenig Gelegenheit haben, riskieren es, depressiv zu werden.

Viele Studien zeigen, dass handwerkliche Tätigkeiten wie Nähen, Stricken, Kochen, ein Musikinstrument spielen oder ein Haus dekorieren dazu beitragen, dass wir weniger Stress erleben, dass unsere Ängste abnehmen und unsere Stimmung steigt. Die positive Auswirkung ist noch stärker, wenn solche Aktivitäten in Gemeinschaft mit anderen ausgeübt werden. Wenn wir unsere Kreativität und Vitalität in der Gemeinschaft mit anderen erleben, widerstehen wir Gefühlen von Hilflosigkeit, Nutzlosigkeit und Einsamkeit.

Praktische Tipps

- Halten Sie das passende Material bereit. Bewährt haben sich Zeichenpapier in unterschiedlichen Formaten, Karton in verschiedenen Farben, Bleistifte, Buntstifte, Ölkreiden, Wachsmalstifte und Marker. Auch die Arbeit mit flüssiger Farbe ist außerordentlich reizvoll, der Umgang damit ist jedoch schwieriger und erfordert mehr Vorbereitung.
- Die meisten Aktivitäten, die in diesem Buch vorgeschlagen werden, passen in einen Zeitrahmen von 45-90 Minuten bei einer Gruppengröße zwischen 12 und 20 Teilnehmern. Je geübter ein Gruppenleiter ist, desto größer kann die Gruppe sein, ohne dass die Qualität der Arbeit leidet. Komfortabler und entspannter ist die Arbeit jedoch mit einer kleinen Gruppe von 8 bis 12 Teilnehmern.
- Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre Ziele. Was wollen Sie anbieten, warum und wann? Bei kunsttherapeutischen Techniken ist die Zeitstruktur sehr wichtig. Zeitdruck gefährdet die Kreativität aller Beteiligten. Auch muss genügend Zeit sein für die Auswertung.
- Der äußere Rahmen sollte Sicherheit und so viel Ruhe wie möglich gewährleisten, Unterbrechungen von außen sollten vermieden werden.
- Informieren Sie die Gruppe, dass während der künstlerischen Gestaltung nicht gesprochen wird und dass es weder Zensuren noch andere Beurteilungen gibt.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Einführung, damit die Teilnehmer zur Ruhe kommen und sich konzentrieren können.
- Achten Sie auf Ihren Sprachgebrauch. Wenden Sie sich mehr an Phantasie und Intuition der Teilnehmer als an ihre rationale Logik. Sagen Sie also nicht: «Denk an ein Tier...», sondern: «Lass das Bild eines Tieres in dir aufsteigen...» Geben Sie genug Zeit, damit sich Phantasiebilder entwickeln können. Wenn Sie eine geleitete Phantasie einsetzen, dann lassen Sie für jede Phase genügend Zeit.
- In den meisten Fällen ist es hilfreich, wenn die Teilnehmer zu Beginn die Augen schließen, Beispiel:
Bitte schließ die Augen... (Pause)
Atme ein Mal langsam aus... (Pause)
Stell dir vor, dass du eine Rose vor dir siehst... (Pause)
(Nach ca. 1 Minute:) Wenn du bereit bist, kannst du jetzt deine Augen öffnen und ein Bild der Rose malen, die du vor dir gesehen hast.

- Geben Sie zu Beginn bekannt, wie viel Zeit für ein Bild zur Verfügung steht: zwei, fünf oder zehn Minuten.
- Gegen Ende des Malprozesses sollte auf den Abschluss hingewiesen werden: Du hast noch eine Minute Zeit, um dein Bild zu beenden.

Geleitete Phantasien

Verschiedene pädagogische und therapeutische Disziplinen arbeiten mit geleiteten Phantasien. Die Teilnehmer folgen in ihrer Vorstellung den Vorschlägen des Gruppenleiters und berichten anschließend, was sie erlebt haben. Auch im Rahmen kunsttherapeutischer Übungen können geleitete Phantasien hilfreich sein. Sie tragen oft dazu bei, dass mehr Material in das Bewusstsein gelangt.

Wenn Sie mit einer Gruppe zum ersten Mal eine geleitete Phantasie verwenden, dann ist eine kurze Vorbereitung erforderlich. Erklären Sie den Teilnehmern folgende Punkte:

- Was geschieht bei einer geleiteten Phantasie?
- Woher kommen die Bilder?
- Welche Gefühle können dabei entstehen?
- Ist diese mentale Technik gefährlich?
- Was kann ich tun, wenn ich mich unbehaglich fühle oder Angst bekomme?
- Darf ich die geleitete Phantasie an irgendeiner Stelle auf eigene Faust abbrechen oder spontan abwandeln?

Geleitete Phantasien regen das Vorstellungsvermögen an. Das Fenster zum Unbewussten wird geöffnet und wir haben die Chance, Neues über uns und das eigene Leben zu lernen. Vermeiden Sie es, bei der Anleitung zu direktiv zu sein. Die Teilnehmer haben dann zu wenig Raum, ihre eigenen Bilder zu entwickeln. Entscheidend ist die Betonung von Möglichkeiten. Der Teilnehmer muss spüren, dass er selbst entscheiden kann, was er mit einer geleiteten Phantasie anfangen will.

Das Tempo der geleiteten Phantasie sollte nicht zu schnell sein. Das richtige Tempo ist besonders im Rahmen einer Gruppe nicht leicht zu wählen, weil jeder Teilnehmer seinen eigenen Rhythmus hat. Als Anhaltspunkt kann der Selbstversuch dienen. Sprechen Sie in dem Tempo, das Sie für sich selbst mögen, das Ihnen Raum und Zeit gibt, Ihre Bilder zu entwickeln. Grundsätzlich ist es besser, etwas zu langsam als zu schnell vorzugehen.

Möglichkeiten für den Gruppenleiter

Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, dann haben Sie die Chance, die Wirksamkeit kunsttherapeutischer Arbeit für sich selbst zu entdecken und selbst kreativer und intuitiver zu werden.

Kreativität ist für unser Überleben unersetzlich. Kreative Prozesse finden tief in uns statt, sie ermöglichen es uns, unsere Persönlichkeit auszudrücken und Verletzungen zu heilen. Kreatives Schaffen erfüllt ein grundlegendes menschliches Bedürfnis, es schenkt uns Widerstandskraft und auf der professionellen Ebene ermöglicht es Experimente, Improvisationen, Originalität und Weisheit.

Durch die Arbeit mit kunsttherapeutischen Techniken bleiben wir mit unserem Unbewussten enger verbunden, mit unserem Körper und seinen Instinkten. All das hilft uns, Probleme zu lösen, Freude zu erleben und mental und physisch fit zu bleiben. Unsere Kreativität begünstigt Haltungen, die uns Widerstandskraft schenken: Optimismus, Vertrauen, Großzügigkeit, Hoffnung, Hilfsbereitschaft.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich vor allem diese Botschaft zu Herzen nehmen: «Benutze deine Hände, und alles andere wird sich finden.»

Literatur

Barron, Alton und Barron, Carrie: *The Creativity Cure. A Do-It-Yourself Prescription for Happiness*, New York, Scribner 2012

Ackerman, Diane: *A Natural History of the Senses*, New York, Vintage Books 1990

Smits, Rik: *Alles mit der linken Hand. Geschick und Geschichte einer Begabung*, Berlin, Rowohlt 1999

Wilson, Frank R.: *The Hand. How Its Use Shapes the Brain, Language, and Human Culture*, New York, Pantheon Books 1998



Kapitel 1

Anwärmübungen

Die Übungen dieses Kapitels geben den Jugendlichen Gelegenheit, sich auf die Arbeitsweise der Kunsttherapie bzw. auf die Arbeit in der Gruppe einzustellen. Sie helfen den Teilnehmern, sich zu akklimatisieren, sich zu öffnen und einander kennenzulernen. Schüchterne oder gehemmte Teilnehmer werden ermutigt, denn die Übungen machen in der Regel Spaß und sind zudem noch einfach. Es gibt keine erkennbaren Risiken oder Hürden. Es ist wichtig, dies zu Beginn deutlich zu machen. Mit Hilfe dieser Einstiegsübungen wird auf praktische Weise die zentrale Botschaft der Kunsttherapie übermittelt: Es ist nicht wichtig, wie perfekt oder wie «schön» jemand zeichnen oder malen kann. In der Kunsttherapie geht es vor allem darum, die eigenen Gedanken und Gefühle auszudrücken und sichtbar zu machen. Kurze, kreative Übungen von fünf bis zehn Minuten Länge fördern die Interaktion in der Gruppe und die Entwicklung von Gruppenkohäsion. Es ist hilfreich für den Gruppenprozess, wenn die jeweilige Anwärmübung thematisch zu dem folgenden Arbeitsprojekt passt. Sie sollte die Aufmerksamkeit wecken sowie relevante Erinnerungen und Erfahrungen aus dem Gedächtnis aufsteigen lassen.

Kritzeln



Jugendliche sehnen sich danach, in ihrer Individualität beachtet und respektiert zu werden. Wenn jemand eine besondere Qualität in ihnen entdeckt, dann genießen sie diese Bestätigung des eigenen Wertes. Im Geheimen wünschen sich viele Jugendliche, kreativ zu sein. Sie wissen, dass sich Kreativität im Leben lohnt und dass kreative Menschen oft besonders anziehend wirken. In dieser Übung können die Teilnehmer dem Geheimnis der Kreativität näherkommen. Eine wesentliche Voraussetzung ist es, auf Ziele, Regeln, Methoden, Normen und Standards zu verzichten und ganz locker zu spielen. Das erschreckt manchen. Während sich Kinder relativ hemmungslos dem Spiel hingeben, hat der Jugendliche bereits ungünstige «erwachsene» Einstellungen entwickelt: Selbstkritik, Zwang zur Beurteilung, voreilige Fragen nach Sinn und Erfolg usw. Hier ist die Regression in ein früheres Entwicklungsalter erwünscht, weil es ein Nährboden des Schöpferischen und Authentischen ist.

Material: Zeichenpapier, Buntstifte, Wachsmalstift, Filzschreiber

Anleitung

Du sollst gleich ein Kritzeln zeichnen. Entscheide selbst, ob du das mit offenen Augen oder mit geschlossenen Augen tun willst. Außerdem kannst du wählen, ob du die linke oder die rechte Hand dabei benutzen möchtest. Wichtig ist vor allem, dass du dabei Spaß hast. Erlaube deinen Händen, sich so zu bewegen, wie sie das wollen.

Bitte deinen Kopf um Zurückhaltung. Er soll keinen Plan machen und einfach neugierig sein auf das, was deine Hände tun.

Vielleicht ist es ungewohnt für dich, etwas zu tun, ohne ein festes Ziel zu haben. Du behältst trotzdem die Kontrolle. Sie liegt allerdings nicht mehr bei deinem Kopf, sondern bei der Hand, die kritzelt. Wenn wir etwas Besonderes im Leben wollen, müssen wir bereit sein, besondere Wege zu gehen und es ist etwas Besonderes, zu kritzeln und auf diese Weise ein Bild herzustellen. (3 Min.)

Jetzt betrachte dein Kritzeln genau:

- Gibt es irgendeine Stelle, die dich besonders anzieht?
- Kannst du irgendetwas in deinem Bild entdecken, was dir bekannt vorkommt?

- Welchen Titel könntest du deinem Bild geben?

Erinnere dich daran, wie sich deine Gefühle beim Malen entwickelt haben. Wie fühlst du dich jetzt? Wie zufrieden bist du mit dir, mit deiner Neugier, mit deiner Risikobereitschaft, mit deiner Kreativität?

Wenn du willst, kannst du auf die Rückseite deines Bildes eine kurze Bemerkung schreiben, die deine Gedanken und Gefühle festhält.

Die nicht dominante Hand



Jugendliche müssen versuchen, die wichtigsten Gesetze der Welt der Erwachsenen zu entdecken und in ihrer Bedeutung einzuschätzen. Außerdem müssen sie die eigenen Wertvorstellungen erkennen, um damit experimentieren zu können.

Jugendliche sind nur scheinbar chronische Rebellen, in Wahrheit sind sie auf der Suche nach einem sinnvollen Leben und nach überzeugenden Verhaltensregeln. Sie sind jedoch oft irritiert und enttäuscht, dass sie in der Welt der Erwachsenen oft lange nach positiven Modellen suchen müssen, die ihnen zur Orientierung dienen können.

Zu den kulturellen Regeln, die früh übernommen werden, gehört es, Fehler zu vermeiden und Perfektion anzustreben. Diese Norm wirkt sich jedoch oft verhängnisvoll aus, wenn es darum geht, etwas neu zu lernen oder kreative Projekte zu entwickeln. Dann erweist sich das verfrühte Streben nach Perfektion als Stolperstein. In dieser Übung können die Jugendlichen erleben, was geschieht, wenn sie sich freimachen von dem Zwang zu übertriebener Perfektion.

Die Übung hat einen entlastenden Effekt, weil jeder weiß, dass man mit der nicht dominanten Hand weniger gut zeichnen kann. Dies hilft allen besonders selbstkritischen Teilnehmern.

Im Anschluss an die Übung kann darüber diskutiert werden, wie leicht oder wie schwer es den Einzelnen fällt, sich von Vorschriften oder Gewohnheiten «kontrolliert» zu lösen.

Material: Zeichenpapier, Buntstifte, Wachsmalstifte

Anleitung

Bitte male mit deiner nicht dominanten Hand ein realistisches oder abstraktes Bild.

Wenn du willst, kannst du der nicht dominanten Hand die Arbeit ganz überlassen. Du kannst aber auch eine Kooperation zwischen linker und rechter Hand versuchen. Bemerke, wie sich die Situation verändert, wenn du die Hand wechselst. Bemerke, was jetzt vielleicht leichter geht und was nicht mehr funktioniert.

Sorge vor allem dafür, dass du bei dieser Malaufgabe Spaß hast und sei neugierig, wohin sie dich führt. Beim Malen soll dein Kopf der Beobachter sein, der zuschaut, was die Hand erschafft. (5-10 Min.)

Mit geschlossenen Augen malen



Auch hier geht es um Fragen von Risikobereitschaft und Kontrollbedürfnis. Häufig kommt auch das Thema des Perfektionismus auf: Wie perfekt muss ich sein? Wer verlangt das von mir? Wann kann ich mir die Erlaubnis geben, unvollkommen zu sein und Fehler zu machen? Wer hat die Fehler erfunden, der Teufel oder der liebe Gott?

Diese Übung hilft den Teilnehmern in der Regel, locker zu werden und sich freier auszudrücken.

Material: Zeichenpapier, Filzschreiber, Wachsmalstifte, Buntstifte

Anleitung

Bei dieser Malaufgabe kannst du ein interessantes Experiment machen und sehen, was dabei herauskommt. Du sollst nämlich mit geschlossenen Augen ein Bild malen. Vielleicht funktioniert dein Gehirn so, dass du das, was du zeichnest, als inneres Bild siehst. Vielleicht ist das aber auch nicht der Fall. Betrachte dies als Gelegenheit, etwas Ungewöhnliches zu tun und zu erleben, wie es ist, wenn du dich selbst nicht kritisieren oder korrigieren kannst.

Du hast eine Malintelligenz in dir, die jetzt einmal zeigen kann, was in ihr steckt. (5 Min.)

Meine Wolke



Hier arbeiten wir mit einem klassischen Symbol, mit dem Bild der Wolke. Oft wird dieses Bild gewählt, wenn es darum geht, Veränderungen im Leben anzudeuten oder Stimmungen und grundlegende Gefühle.

Nach dem Malen kann man sich eine Reihe von interessanten Fragen stellen:

- Welche Gestalt habe ich meiner Wolke gegeben, welche Größe, welche Farbe?
- Was bedeutet die Wolke für mich?
- Wen oder was habe ich unter die Wolke gemalt?
- Welche Gefühle deutet meine Wolke an?
- Wieweit neige ich zu einer optimistischen Lebenseinstellung?
- Welche Veränderung gibt es zurzeit in meinem Leben?
- Wenn ich einen Wetterbericht verfassen würde, wie würde ich die derzeitige Wetterlage in meinem Leben beschreiben?

Material: Zeichenpapier, Filzschreiber, Wachsmalstifte, Pastellstifte

Anleitung

Wenn du die Nachrichten im Fernsehen verfolgst, dann findest du am Ende immer den Wetterbericht. Die meisten Menschen sind vom Wetter fasziniert und das Wetter dient uns oft als Gesprächsthema. Seltener sprechen wir über das Klima, das unser Leben und unsere Gefühle prägt. Die Beobachtung des Wetters hat uns viele Symbole geschenkt, Wind und Wolken, Sonne und Regen, Blitz und Donner.

Bitte male jetzt eine einzelne Wolke und darunter eine Person oder ein Objekt.

Achte beim Malen auf die Ideen, die dir durch den Sinn gehen und bediene dich bei den Einfällen, die sich zuerst zeigen. (5 Min.)

Zeichne deine Energie



Für viele Jugendliche ist die eigene geistige und physische Energie ein heikles Thema. Besonders, wenn sie an Depressionen leiden oder von Ängsten und Sorgen um die Zukunft geplagt werden, fühlen sie sich den alltäglichen Aufgaben nicht so recht gewachsen. Alle Jugendlichen wissen, dass die persönliche Vitalität entscheidend ist, wenn sie sich in einer Konkurrenzgesellschaft behaupten wollen. Darum ist es erleichternd, wenn sie dieses wichtige Thema zur Sprache bringen können und sich in der Gruppe darüber austauschen:

- Wie kann ich verhindern, dass ich zu viel Energie verliere?
- Wer oder was raubt mir wertvolle Energie?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich über mehr Energie verfüge?
- Wie kann ich meine Stärken und natürlichen Begabungen besser nutzen?
- Wie erreiche ich eine bessere Balance zwischen Belastung und Erholung?

Material: Zeichenpapier, Buntstifte, Wachsmalstifte, Pastellstifte

Anleitung

Bitte versuche die Energie, die du im Augenblick für deine Entwicklung, für dein Leben zur Verfügung hast, bildlich darzustellen.

Mach dir klar, für welche Dinge du Kraft und Schwung brauchst:

- Wir brauchen Energie, um eine positive Vorstellung von unserer Zukunft zu entwickeln.
- Wir brauchen Energie, um mit den alltäglichen Belastungen und Herausforderungen fertig zu werden.
- Wir brauchen Energie für Krisen und Schwierigkeiten, Krankheiten und Konflikte.
- Wir brauchen Energie zum Lernen.
- Wir brauchen Energie für unser Vergnügen.
- Wir brauchen Energie für unsere Beziehungen. (5-10 Min.)

Wie fühlst du dich?



Die eigenen Gefühle zu verstehen und auf sie zu hören, ist für Jugendliche eine schwierige Aufgabe. Sie müssen lernen, dass es falsch ist, wenn wir blind unseren Gefühlen folgen, dass es aber genauso schädlich ist, sie zu ignorieren. Unsere Gefühle geben uns Schwung und Motivation, darum müssen wir ihre Stimme respektvoll zur Kenntnis nehmen. Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder die folgenden Fragen stellen: Wie fühle ich mich jetzt? Welches Gefühl spricht gerade zu mir? Wie heißt es? Welche Botschaft hat dieses Gefühl für mich? Wie will ich darauf reagieren?

Material: Zeichenpapier, Wachsmalstifte, Buntstifte, Pastellstifte

Anleitung

Bitte zeichne ein Bild der Gefühle, die deine Stimmung heute beeinflussen bzw. die gerade jetzt für dich spürbar sind.

Vielleicht möchtest du dir einen Augenblick Zeit nehmen, um deinen Gefühlen auf die Spur zu kommen.

Oft bemerken wir unsere Gefühle in unserem Körper, z.B. in der Art, wie wir atmen oder an der Anspannung unserer Muskulatur.

Oft sind unsere Gefühle eng mit unseren Gedanken verbunden. Wenn wir z.B. an eine Prüfung denken, können wir vielleicht ein Gefühl der Angst feststellen. Wenn wir von jemandem beleidigt werden, verbindet sich der Gedanke an Vergeltung mit dem Gefühl von Zorn.

Es gibt auch Zeiten, in denen wir unsere Gefühle gar nicht bemerken können, wo wir uns leer und leblos fühlen.

Wir alle wissen, dass unsere Gefühle sich ständig verändern, und das ist gut so. Am liebsten sind uns natürlich positive Gefühle und wir wünschen uns, dass nicht die negativen Gefühle im Vordergrund stehen.

Wenn du gleich ein Bild von deinen momentanen Gefühlen malst, begrüße sie freundlich: Schön, dass ihr euch zeigt! (5 Min.)

Geometrische Formen



Bei dieser Malaufgabe geht es um unser Gestaltungsvermögen, um unsere Kreativität, um unser Gefühl für Harmonie und Schönheit, um unsere Ausdruckskraft, um unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen und um die Kraft, ein Projekt zu Ende zu bringen.

Material: Zeichenpapier, Filzschreiber, Wachsmalstifte, Buntstifte

Anleitung

Diesmal sollst du ein Bild malen, das vor allem durch die Wahl der Farben und die Anordnung der Formen bestimmt wird. Zeichne ein Muster, indem du nur folgende geometrische Formen benutzt:

- Kreise
- Rechtecke
- Dreiecke
- Wellenlinien.

Du kannst entscheiden, welche Farben du für die einzelnen Elemente wählst und in welcher Größe und Anordnung du die geometrischen Formen verwenden willst.

Und finde zum Schluss einen Titel für deine Komposition und notiere ihn an einer passenden Stelle auf deinem Blatt. (10 Min.)