

Kreativität, was macht das mit mir?
Ausdrucken - Ausprobieren - Experimentieren

Praktikumsprojekt Catherine Jacobi 2021

Als Fokus für mein Praktikumsprojekt habe ich an eine Serie von Drucktechniken gedacht, weil ich sie liebe und weil sie im Gestaltungsprozess viel Raum fürs Spontane und Unkontrollierte lassen. Dann wollte ich es auf Ausprobieren und Experimentieren erweitern, weil das spielerische Ausprobieren so gesund ist, sowie das Lernen wahrzunehmen: "Was macht das mit mir?" "Auf was bin ich neugierig?" "Was mag ich?" "Was mag ich nicht?" "Was kommt mir dabei in den Sinn?" Verspielt sein hilft, auf Prozessorientierung statt Ergebnisorientierung zu zielen, und das ist ein Kernelement der Kunsttherapie. Als Praktikantin bin ich ja selber auch sehr stark am Ausprobieren und Experimentieren.

Dieses kleine Buch gibt einen Einblick in das, was die Gruppe im Rahmen dieser Serie gemacht hat. Wir haben oft mit einer Frage, einem Gedicht oder einer kürzeren Übung begonnen und am Ende immer geschaut, was für Werke entstanden sind und wie es den PatientInnen dabei ergangen ist. Die Auswahl an Fotos und die Erläuterung zu ihrem Entstehen sollen als Inspiration für andere dienen. Alle Fotos von Werken der PatientInnen in diesem Projekt dürfen mit deren ausdrücklicher Erlaubnis verwendet werden.

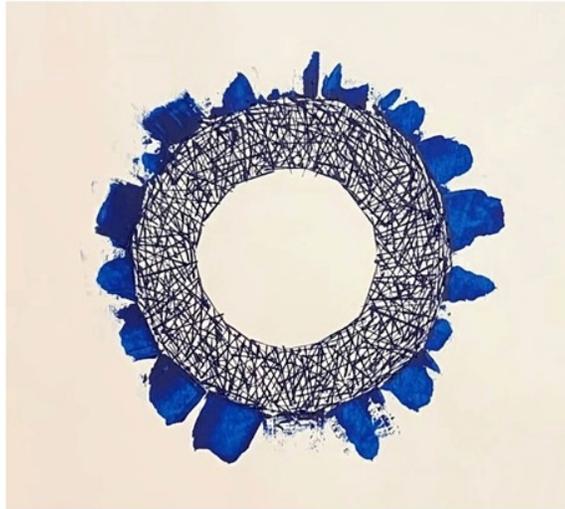
Enjoy!

Cathy



Ich habe die Gruppe gefragt:

Kreativität, was macht das mit mir?



Herr R. hat im Werk oben den Kreis nur mit geraden Linien gemacht, wie kreativ!

"ich genieße den Flow"

"es lenkt meistens ab, aber jetzt bin ich beim Malen blockiert"

"ich war immer leistungsorientiert, jetzt kann ich es aber sehr genießen, kreativ zu sein"

"für mich ist es eine andere Sprache, in der ich Ausdruck finde"

"ich sehne mich manchmal nach Farben"



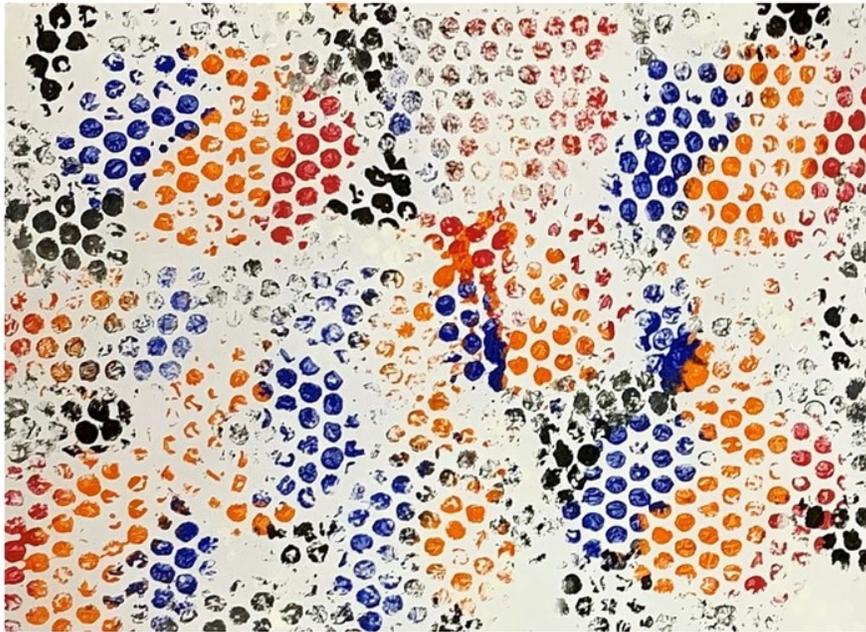


Limitationen

Eine mir bekannte Künstlerin, gibt sich selbst Einschränkungen, weil es ihre Kreativität ankurbelt. An diesem Tag in der Gruppe habe ich den PatientInnen eine Limitation gegeben, ein Stück Stoff oder Luftpolsterfolie. Die Herausforderung war, das Material in der Gestaltung zu integrieren.

Dies ist natürlich für die PatientInnen freiwillig, sie müssen gar nichts. Ich habe öfter erklärt, dass sie hier nicht in der Schule sind, es geht nicht um das Ergebnis oder ums exakte Arbeiten, hier dürfen sie lernen, auf sich zu hören, dass die Vorschläge als Anregung und Anstoss für ihren persönlichen kreativen Prozess gedacht sind.

Es braucht nicht sehr viel, um kreativ zu sein. Ich habe als Beispiel ein sehr einfaches Lied abgespielt: ein paar Akkorde, ein paar Stimmvariationen und etwas Neues entsteht.



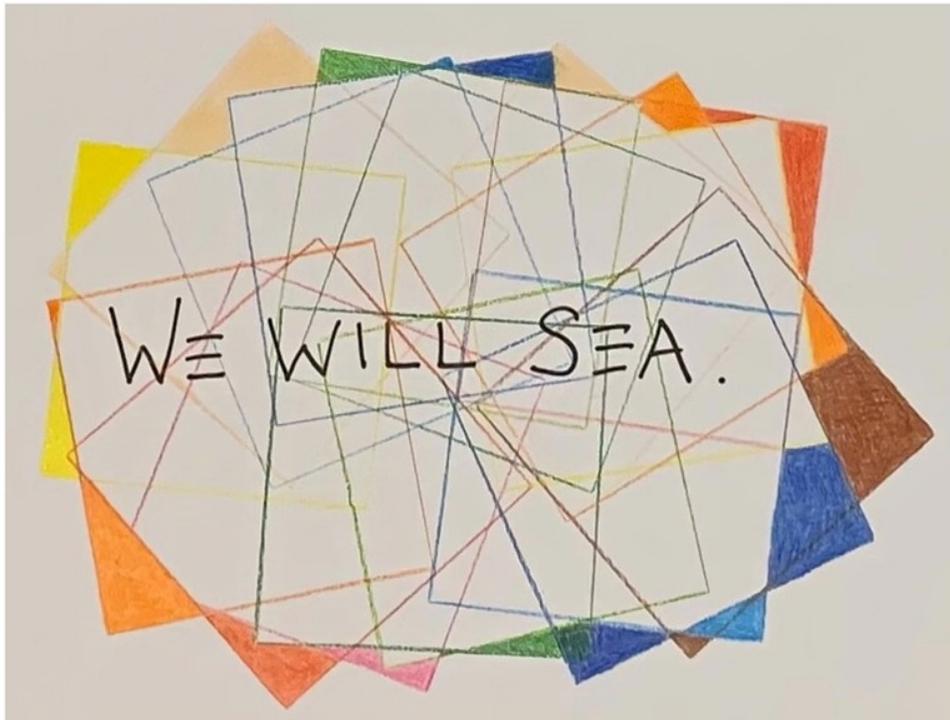
Herr R. hat die Luftpolsterfolie, die er erhalten hat, gebraucht, um damit zu drucken. Auch wenn er nie Schwarz als Teil seiner Farbpalette gemocht hat, hat er es hier verwendet und hatte am Ende das Gefühl, dass das Schwarze passt und auch seinen Platz hat. Schwarz gehört ebenfalls in dieses Bild.



Fehler? Oder Möglichkeit? We will see.

Ich habe selber lernen dürfen, in der Gestaltung von Kunst auf "Fehler" nicht mehr mit "Oh Nein!" zu reagieren, sondern die "Fehler" als Möglichkeit zu sehen. Oft finden BetrachterInnen, dass diese Stellen am Bild sogar am interessantesten sind.

Heute habe ich die PatientInnen beim Gestalten ermutigt auf "Fehler" zu achten, um sie dann extra zu integrieren. Unten hat der Klient "see" absichtlich falsch buchstabiert, um zu sehen, was es mit ihm macht. Er hatte seine helle Freude an diesem Wortspiel.



Wir haben mit dieser Geschichte angefangen:

"Es war einmal ein Junge, der bekam an seinem 14. Geburtstag ein Pferd geschenkt. "Wie wunderbar!", riefen die Dorfbewohner. Doch der alte Zen-Meister antwortete nur: "Wir werden sehen."

Kurz darauf stürzte der Junge vom Pferd und brach sich ein Bein. "Welch ein Fluch!", klagten die Dorfbewohner. "Wir werden sehen", sagte der Zen-Meister.

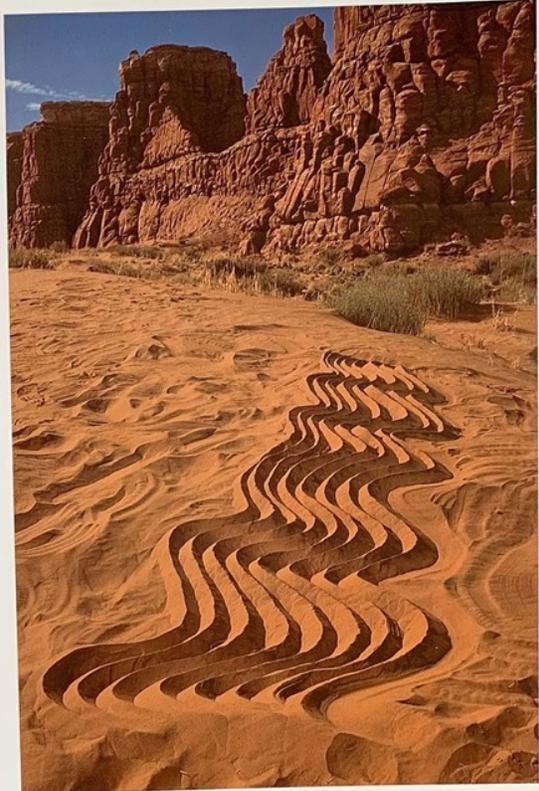
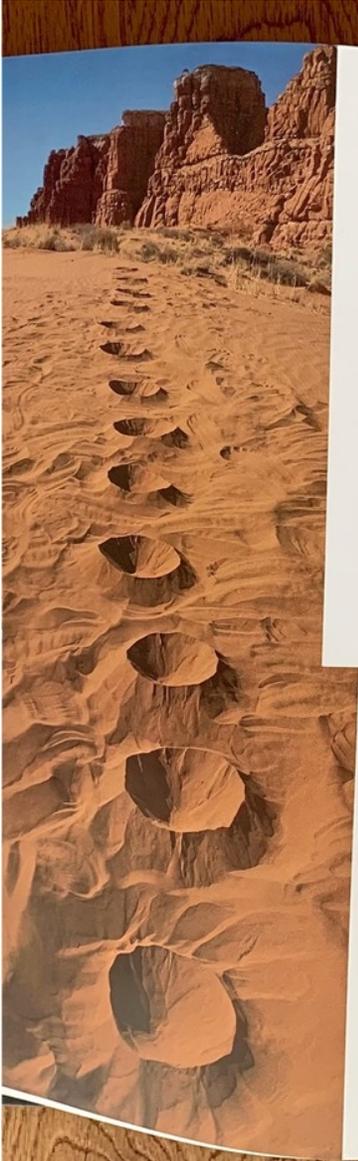
Wenig später brach ein Krieg aus, alle Wehrtauglichen mussten an die Front. Nur der Junge blieb wegen seines verletzten Beins zu Hause. "Welch ein Segen!" riefen die Dorfbewohner wiederum. Doch der alte Zen-Meister sagte nur: "Wir werden sehen."



Abdruck in der Welt - innere Prägung

Was kommt in den Sinn, wenn ich "**Abdruck**" sage?

"Eine Hand, eine Pfote, ein Kopf voller Gedanken,
eine Frage an sich selbst: Was will ich mit meinem Leben
für einen Abdruck hinterlassen?"



Fine dry sand
edges and ridges
softened by the breeze

ARIZONA
21 NOVEMBER 1989

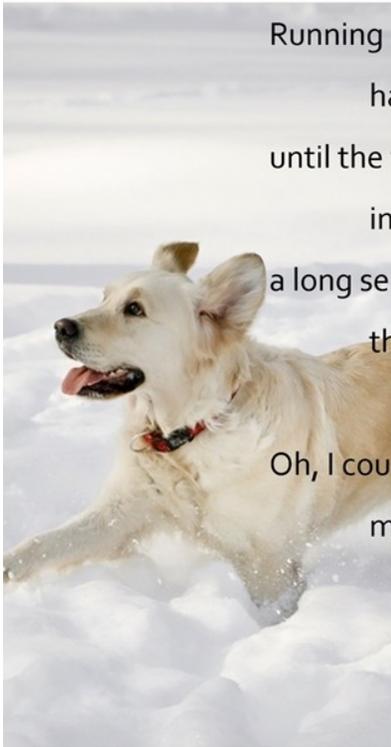
The Storm

Mary Oliver

Now through the white orchard my little dog
romps, breaking the new snow
with wild feet.

Running here running there, excited,
hardly able to stop, he leaps, he spins
until the white snow is written upon
in large, exuberant letters,
a long sentence, expressing
the pleasures of the body in this world.

Oh, I could not have said it better
myself.



Der Sturm

Mary Oliver

Jetzt tollt mein kleiner Hund durch den weissen Obstgarten,
bricht mit wilden Pfoten den Neuschnee.

Rennt hierhin, rennt dorthin, aufgeregt,
kaum zu halten, springt er, dreht er

bis auf dem weissen Schnee

in grossen, ausgelassenen Buchstaben,

ein langer Satz geschrieben ist,

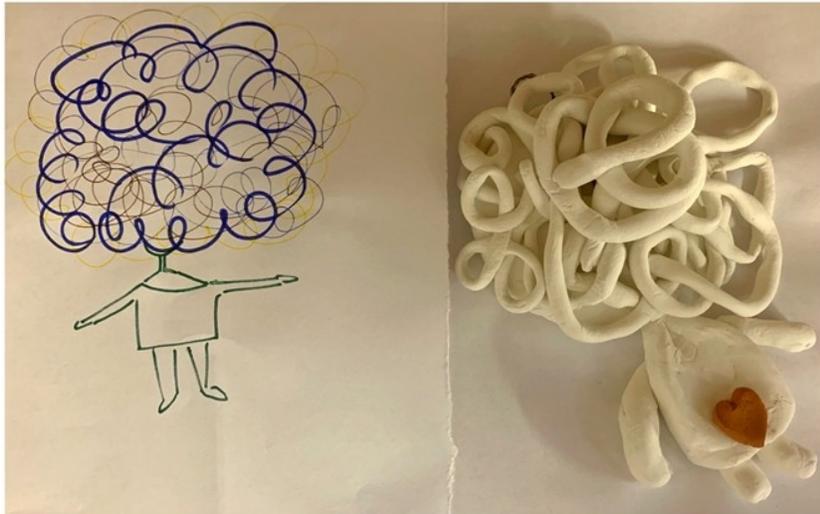
der die Freuden des Körpers in dieser Welt ausdrückt.

Oh, ich hätte es
nicht besser sagen können.





Nach der Frage zum Wort "Abdruck" und dem Vorlesen der Gedichte haben die PatientInnen **mit Ton experimentieren** dürfen.



Zum Wort "Abdruck" ist bei Frau K. "ein Kopf voller Gedanken" in den Sinn gekommen und hat hier ausgedrückt, wie sich ihr Kopf oft so separiert von ihrem Herzen anfühlt.





Gefundene Materialien abdrucken

Was passiert wenn ich...

Ein paar Wochen vorher hatte ich gefragt, ob sie "gefundene Materialien" mitbringen würden, Dinge mit interessanten Strukturen. Heute ging es darum, mit diesen Materialien und mit den verschiedenen Pflanzen, die ich mitgebracht habe, zu experimentieren.





Monotype

Zum Einstieg haben sich die PatientInnen in einer Achtsamkeitsübung vorgestellt, was für ein Symbol zu ihrer momentanen Befindlichkeit passt. Wenn sie bereit sind, können sie dieses auf ein Papier zeichnen und wenn es dann passt, ein Bewegung daraus machen, z.B. mit dem Finger oder Arm in die Luft zeichnen.

Dann habe ich Monotype erklärt: Man gestaltet etwas mit Farbe, legt dann ein Stück Papier vorsichtig darüber, glättet es, nimmt das Papier weg und schaut, was passiert ist. Es ist eine Drucktechnik, die nur einen einzigartigen Ausdruck macht. Es ist jedes Mal anders. So wie wir alle einzigartig sind.





Ausdrucken Abdrucken Ausprobieren Experimentieren



Symbole

Heute habe ich die PatientInnen gefragt, was ihnen zum Wort "Symbol" in den Sinn kommt.

Sie haben zusammengetragen: religiöse Symbole, Verkehrssymbole, Emojis. Ich habe gefragt, ob sie ein Lieblingsemoji haben. Frau S kombiniert den Vogel mit dem starken Arm, um auszudrücken "feste Umarmung". So spannend: Kombinierte Symbole ergeben ein neues Symbol.

Ich habe gefragt, ob sie, wie beim letzten Mal, an ein Symbol denken könnten, das ihr Befinden ausdrückt oder an etwas, das sie gerne haben.





Linolschnitt

Diese Woche haben wir weitergemacht mit Ausdrucken, Ausprobieren, Experimentieren.

Ich habe den PatientInnen in Erinnerung gerufen, respektive den Neuen erklärt: Das ist nicht die Schule. Es geht nicht um das Ergebnis, es geht darum, Neues ausprobieren zu dürfen, auf sich selbst zu hören, herauszufinden, was du möchtest, wo du neugierig bist, was du gerne hast.

Dann habe ich Linoleumplatten vorgestellt und erklärt, sie können die gezeichneten Symbole - oder etwas völlig Neues - nehmen, mit den Werkzeugen vorsichtig ein Design herauschneiden und dieses dann drucken. Das war hart für Frau R., die keinen guten Tag hatte und es schwierig fand, die Werkzeuge genau und vorsichtig zu verwenden, um ein in ihren Augen gutes Resultat zu haben. Sie hat dann ihr Symbol mit einem Stift gezeichnet.

Grundformen

Eine meiner Dozentinnen definiert den Ausdruck "Symbol" als "Zeichen einer nicht sichtbaren Wirklichkeit".

Auch Grundformen können Symbole sein. Es gibt 5 Grundformen. Ich fragte die PatientInnen, ob sie einige kennen. Die Bedeutung, die wir ihnen zusprechen und die Gefühle, die sie in uns auslösen, sind sehr individuell und können sogar gegensätzlich sein. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch.

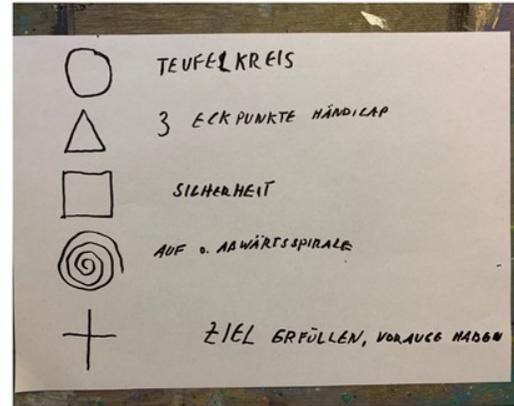
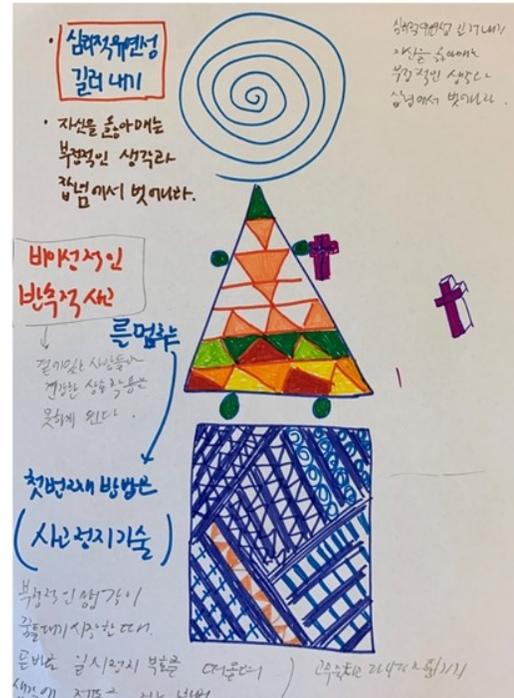
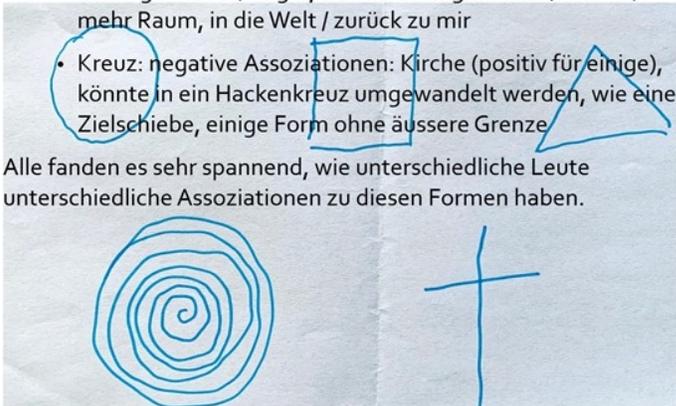
Auf einem A4 Blatt zeichnen alle die 5 Grundformen, gehen mehrmals darüber und schauen, wie es sich anfühlt, was es mit ihnen macht, was ihnen in den Sinn kommt.

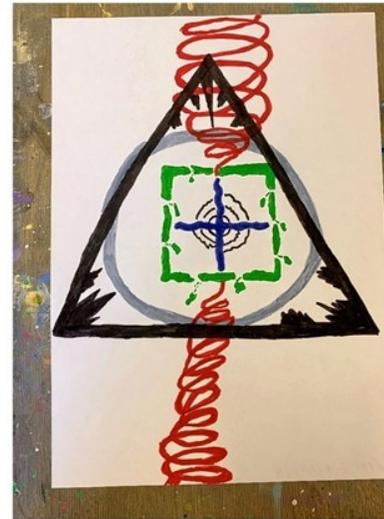
Dann habe ich gefragt, was sie dabei entdeckt haben:

- Kreis: Bewegung, beruhigend, endlos, Teufelskreis
- Quadrat: einengend, Schutz, Bewegung: Start, Stopp, Start, Stopp
- Dreieck: bedrohlich (Haifischflosse), eckig (anecken), Achtung
- Spirale: Eigente Dynamik, anders als die anderen, nach innen gerichtet / enger, nach aussen gerichtet / weiter / mehr Raum, in die Welt / zurück zu mir

- Kreuz: negative Assoziationen: Kirche (positiv für einige), könnte in ein Hackenkreuz umgewandelt werden, wie eine Zielschiebe, einige Form ohne äussere Grenze

Alle fanden es sehr spannend, wie unterschiedliche Leute unterschiedliche Assoziationen zu diesen Formen haben.





Diese Woche fahren wir fort mit

Ausdrucken

Ausprobieren

Experimentieren

Heute haben alle eine Stunde Zeit, um eine oder mehrere dieser Formen, die sie mögen oder nicht mögen, als Inspiration zu verwenden. Linoleum oder Farbe sind verfügbar, oder sie können an einem anderen Bild arbeiten.

Sie dürfen etwas tun, das sie interessiert, das ihre Neugierde weckt, was sie gelüftet.

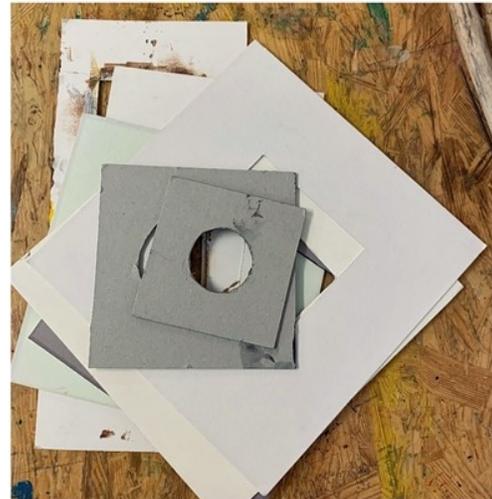




Framing - Rahmen

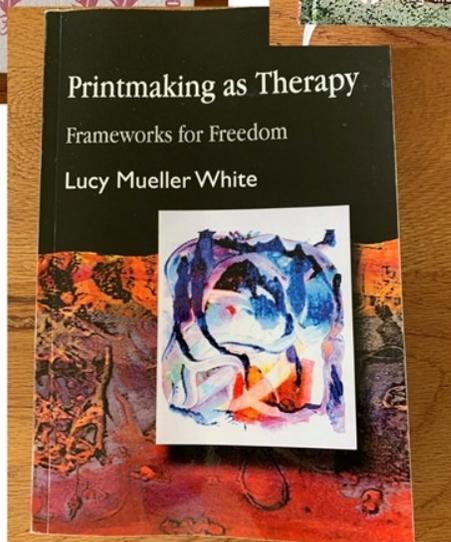
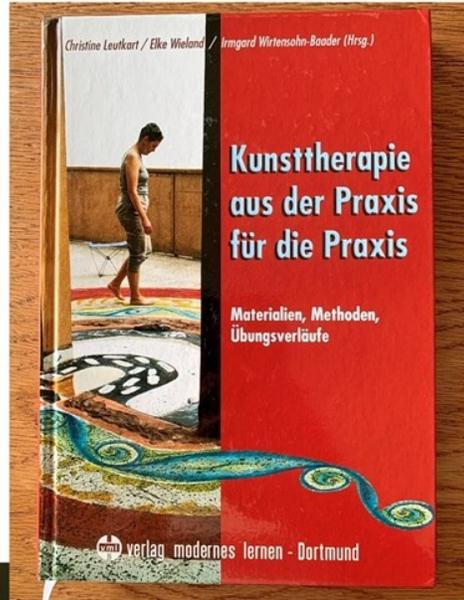
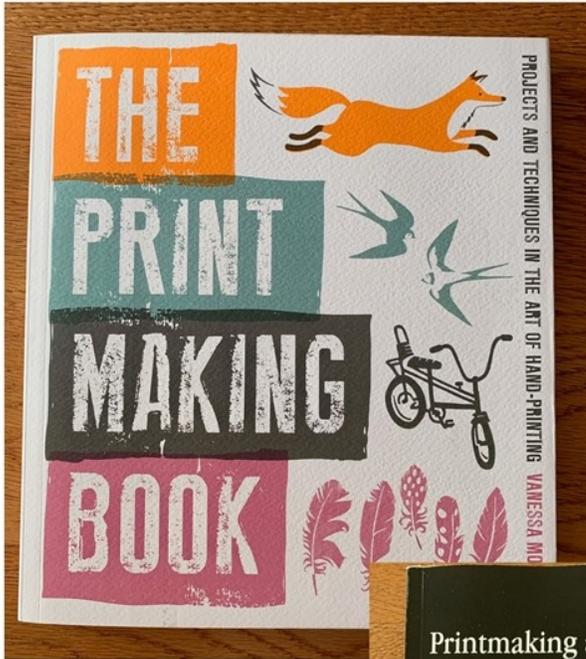
Schau durch einen Rahmen, was siehst du?

Nach einer Einführung, in der die PatientInnen durch kleine Rahmen geschaut und beobachtet haben, was sie sehen, habe ich Materialien zur Verfügung gestellt, um ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre in der Tagesklinik erstellten oder zu erstellenden Werke einzurahmen, entweder als Mini-Buch mit Auszügen aus ihren Werken oder als Skizzen, oder als Schachtel, oder als grosse Mappe, um das Geschaffene zu sammeln und nach Hause zu nehmen, wenn sie ihre Zeit hier abschliessen.





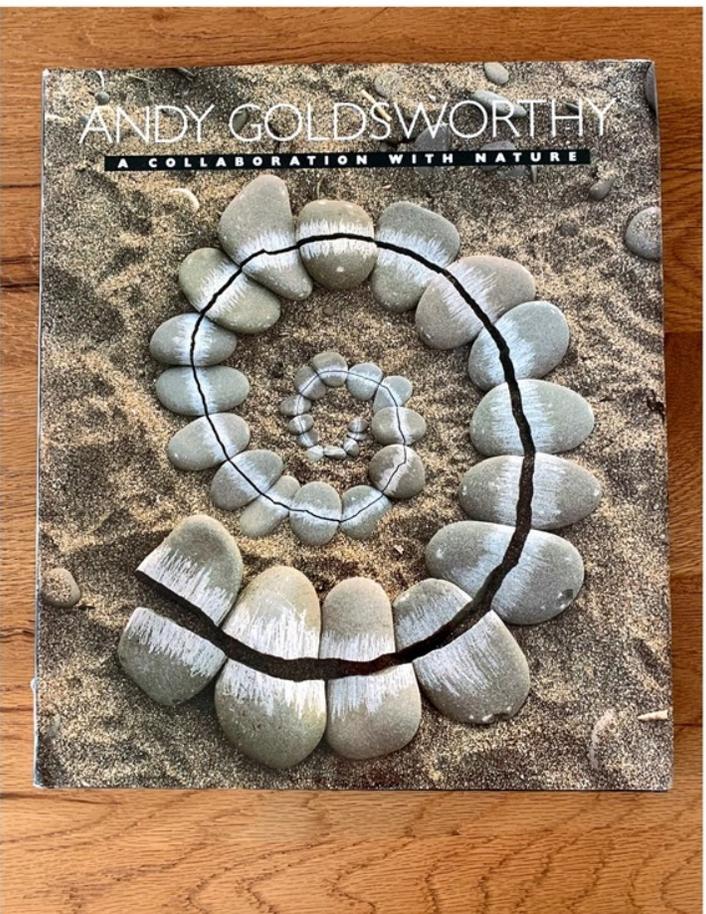
Die Patientin, die den rosafarbenen Buchdeckel gemacht hat, war so stolz auf ihr Werk - und so überrascht. Sie hat nicht geglaubt, dass sie kreativ sei. Sie hat mitgeteilt, es gehe ihr nun besser als zu Beginn der heutigen Gruppe.



Referenzen

<https://lonbeing.org/poetry/a-great-wagon/>

<https://www.alltagforschung.de/die-geschichte-vom-pferd-wir-werden-sehen>
Oliver, Mary. *Devotions*. New York, Penguin Press, 2017. S. 31.
Hunderfotos von Google



Beim Anleiten der Gruppe durch diese Serie habe ich erneut die Kraft der Kreativität gesehen und wie wichtig für den Heilungsprozess ein Wiederentdecken unseres spielerischen Ichs ist. Wir können lernen, auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu hören, aus der Komfortzone herauszutreten und etwas Neues auszuprobieren. Wir haben die Möglichkeit, uns herausfordern zu lassen, das, was wir gemeinhin für "Fehler" oder "Versagen" gehalten hatten, zu akzeptieren, zu integrieren, neu einzuordnen und zu lernen, uns in einem neuen Licht zu sehen.

Danke für diese Möglichkeit, mit lieben Menschen mein neues Wissen anzuwenden, zu üben und Erfahrungen zu sammeln. Es hat mich auf die beste Art herausgefordert und vor allem ganz fest Freude gemacht.



