

Handreichung zur Durchführung einer kreativen Aktivität

Der Frühling

Arbeit mit Symbolen und Metaphern

Das Symbol ist etwas Materielles (ein Objekt, eine Form, eine Farbe, ein Bild, usw.), das etwas Immaterielles darstellt (eine Idee, einen Glaubenssatz, eine Emotion, eine Absicht, etc.) mithilfe der Assoziation. Es ist ein Sinnbild das für etwas steht, was nicht unbedingt in direktem Zusammenhang mit dem Zeichen steht. Das Herz zum Beispiel ist das Symbol für die Liebe. Wir stellen diesen Sinneszusammenhang her, weil wir es irgendwann einmal gelernt haben. Ein Symbol ist also wie eine Brücke zwischen dem unsichtbaren Verstand und der sichtbaren Materie. Deshalb ist es ein wunderbarer Zugang zu unserem Innenleben. Im Neuen Kreativen Tagebuch arbeiten wir direkt mit der Welt der Symbole unter Zuhilfenahme der visuellen Künste.

Wir schaffen außerdem Metaphern zwischen dem, was in unserem Innenleben passiert und die Art und Weise wie wir es auf dem Papier über Formen, Farben, Papiersorten und Bildern sichtbar machen. Die Metapher ist ein Stilmittel mit dem wir einen eigentlich gemeinten Begriff durch einen anderen sprachlichen Ausdruck ersetzen. Wir beschreiben etwas und stellen dabei gleichzeitig einen bildlichen Vergleich her. Das neu entstandene Bild bietet einen weiten Raum der kreativen Ausschöpfung und kann uns letztendlich zu einem tieferen Verständnis unserer selbst führen. Wenn ich zum Beispiel sage, „mein Leben gleicht einer blühenden Blumenwiese“ dann verwende ich das Bild der blühenden Blumenwiese um mein Leben zu beschreiben. Es tauchen vielleicht Bilder von farbigen Blumen, Gräsern, kleinen Insekten, der Sonne auf. Das gibt uns einen größeren Erforschungsspielraum als zum Beispiel einfach nur zu sagen „ich bin zufrieden im Leben“. Wir vollziehen eine sprachliche Bedeutungsübertragung, die auch ihren Platz in den kreativen schriftlichen Aktivitäten hat. Wie zum Beispiel mit der Verwendung einer poetischen Sprache, fiktiven Figuren, Allegorien oder komplexeren Geschichten. In den folgenden Aktivitäten werden wir uns mit dem Frühling beschäftigen und dabei wird die Arbeit auf metaphorischer Ebene eine zentrale Rolle spielen.

Frühling konkret und auf metaphorischer Ebene

Der Frühling hat etwas Explosives innewohnen. Samen, die im Herbst gesät wurden und den Winter über unter der Erde geruht haben, steigen nun mit aller **Kraft** aus derselben als das empor, was potentiell in ihnen angelegt ist und drängen nach Entfaltung. Die Energie des Frühlings ist eine großzügige nach außen treibende Kraft, die unseren Wünschen und Vorstellungen konkrete Formen gibt. Sie motiviert zu handeln, zu verwandeln und sich dem Leben mit seinem schöpferischen Reichtum zu öffnen. Und um es mit den Worten von Marie-Claire Dolghin-Loyer ¹ zu sagen: „Der Mensch wird im Frühling wiedergeboren. Hier steht er in voller Hoffnung, findet seinen jugendlichen Elan und die Erinnerung an die vorhergehenden Frühlinge wieder.“

Dieser Prozess des Frühlingserwachens vollzieht sich auch in uns Menschen. Wir können ihm nachspüren, wenn wir uns in Einklang mit der uns umgebenden Natur bringen. Gehen wir in der Natur spazieren um neue Kräfte zu sammeln! Begrüßen wir den Sonnenaufgang und lauschen wir dem Gezitscher der Vögel um am Erwachen der Natur teilzunehmen! Der Frühling ist eine gute Zeit, um unsere Komfortzone zu verlassen und neue Dinge zu erproben.

Natur und kreatives Gestalten

Die Natur ist ein wichtiger Zugang zu unserem Innenleben. Sie ist eine unerschöpfliche Inspirationsquelle, reich an Metaphern und Botschaften, und wenn wir ihr ganz genau zuhören, dann kann sie zu uns sprechen, uns beruhigen, beraten. Mehr Natur in unser Neues Kreatives Tagebuch zu bringen erlaubt es uns unseren Platz in diesem Zyklus des Lebens und in dieser Welt wieder zu finden. Das kreative Arbeiten nach der Methode des Neuen Kreativen Tagebuchs kann ein Mittel sein sich wieder mit der Natur kurzzuschließen und ihre Botschaften wahrzunehmen. Diese Verbindung kann mit sehr einfachen Mitteln hergestellt werden: Collagen, einfachen Zeichnungen, schreiben beim Betrachten des Regens usw. Wir können auch organische Materialien aus der Natur benutzen und sie in unsere Collagen integrieren so wie gepresste Blätter, getrocknete Blumen, kleine Äste, Baumrinden, Moos etc. Über unsere Sinne kommen wir direkt in eine körperliche Verbindung mit dem Element Natur und das kann eine ganze Reihe von Bildern und Assoziationen in unserem Gehirn hervorrufen. Vielleicht nehmen

¹ Frei übersetzt nach : **Dolghin-Loyer, Marie-Claire**, *Les saisons de l'âme*, Dervy Poche, Paris, 2021, Seite

	wir dadurch unsere natürliche Umgebung wieder bewusster wahr.	
Assoziationen mit dem Frühling die Geburt, die Wiedergeburt die sprießende Kraft, die Farbenpracht, das Frühlingserwachen, die überschäumende Energie, das Lächeln der Erde, der Neuanfang, die Großzügigkeit, die Hoffnung, Wetterschwankungen, Fröhlichkeit, Müdigkeit...	Adjektive kraftvoll, farbenreich, energiebeladen, großzügig, hoffnungsvoll, schwankend, fröhlich, müde...	Redewendungen mit dem Frühling • Voller Freuden des Frühlings sein (begeistert sein) • Die Frühjahrsmüdigkeit (mangelnde Energie) • Das Gras ist grüner auf der anderen Seite. (glauben, dass die Situation anderer Menschen besser sei) • Frühlingsgefühle haben (fröhlich und locker sein) • Auf den Winter folgt der Frühling (auf schwere folgen bessere Zeiten) • Frisch wie der junge Frühling sein (viel Energie haben) • Den zweiten Frühling erleben (sich im Alter noch einmal verlieben)
Anmerkungen zur Collagetechnik	Die Collagetechnik bietet nahezu unerschöpfliche Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks. Collagetechniken sind faszinierend. Das liegt einerseits in der Auswahl der zu verwendenden Materialien und zum anderen darin, dass vor allem in der Kombination mit Malerei die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten stark erweitert werden. Mit Bildern und Papiersorten aller Art zu arbeiten und keine eigenen Zeichnungen anfertigen zu müssen, macht die Collagearbeit zu einer spielerischen und entspannenden Aktivität, die für jeden zu bewältigen ist und immer zu einem Resultat führt. Man dringt in eine Welt ein, wo in Schichten gearbeitet wird, Dinge werden sichtbar gemacht oder versteckt und neue Welten können entstehen. Die Collagetechnik schafft eine eigene Sprache. Außerdem ist das Durchblättern von Zeitschriften, das Ausschneiden und Kombinieren von Bildern eine spannende und kinästhetische Aktivität, die die Vorstellungskraft stimulieren und Motivation erzeugen kann.	
Benötigtes Material	Begleitende Dokumente für die kreative Aktivität zum Herunterladen (PDF-Format): • Handreichung zur Durchführung einer kreativen Aktivität • Atem-Entspannungs-Achtsamkeitsübungen zum Einstieg Ergänzende Dokumente zum Herunterladen (PDF-Format):	

- Literarische Texte zum Thema Jahreszeiten
- ✓ Ein kreatives Schreibheft (DINA 4, weißes linienfreies Papier oder nur lose Blätter)
- ✓ Zum Kleben ein Akrylmedium oder verdünnten Weißleim oder einen Klebstift
- ✓ Acrylfarben (, rot, gelb, weiß, rosa...)
- ✓ Pinsel
- ✓ Behälter für Wasser und natürlich Wasser
- ✓ Kleine aus Karton angefertigte Farbpaletten (Vierecke 15x10 cm)
- ✓ Illustrierte Zeitschriften
- ✓ Filzstifte
- ✓ Buntstifte
- ✓ Scheeren
- ✓ Ein Haarföhn, um bemaltes Papier gegebenenfalls zu trocknen

Durchführung der kreativen Aktivität



- **Vor Beginn der kreativen Aktivität** ²könnte eine der Atem-Entspannungs- und oder Achtsamkeitsübung gemacht werden (5-10') und/oder der Frühling von Vivaldis vier Jahreszeiten zur Einstimmung in das Thema angehört werden.
<https://www.youtube.com/watch?v=BYUASTjanyQ>
- **Dann sollten unbedingt die „RAILS-Regeln“ erklärt werden (5'):** Diese Regeln legen den Rahmen für die reibungslose Durchführung der Aktivität fest. Sie schaffen ein respektvolles Miteinander und eine kognitive Sicherheit. Dies sind beides grundsätzliche und unumgängliche Voraussetzungen, damit sich Kreativität frei entfalten kann.
R=Respekt für sich selbst und die anderen, das heißt keine Selbstsabotage oder negative Kritik.
A=Aufmerksamkeit, für das, was in uns vorgeht.
I=Intimität wird respektiert, ich schaue nicht auf die Arbeiten der anderen und kommentiere sie auch nicht, jeder/jede hat seinen persönlichen und eigenen Raum.
L=Liberté/Freiheit, ich bin frei die vorgeschlagenen Übungen abzuändern oder nicht zu machen, wenn es mir unangenehm ist.
S=Schweigen/Stille, ich rede nicht während des kreativen Arbeitens und höre in mich hinein, lausche meinen Geschichten.
- **Kurzer Gedankenaustausch** mit der Gruppe über den Frühling in Form von Schlüsselwörtern (Kolonne 2) (10'). Die Wörter sollten in einer Tabelle (siehe Bild oben

² Aktivität frei inspiriert an einem Workshop von Anne-Marie Jobin, Les chemins d'artistes



links) mitgeschrieben werden. Die Tabelle besteht aus drei Kolonnen mit folgenden Titeln: die Jahreszeit-Schlüsselwörter-Gedanken und Gefühle.

- Den Lernenden Zeit lassen um die Gefühle und Gedanken, die sie mit dieser Jahreszeit verbinden aufschreiben zu lassen (Kolonne 3). Die Sätze können beginnen mit: *Im Frühling bin ich ... Der Frühling bedeutet für mich ... (10')*
- Einen rosa Hintergrund auf der linken Seite des kreativen Schreibheftes gestalten. Dafür können auch Schwämmchen benutzt werden um damit die Seite mit den Farben abzutupfen. Die Farbe rosa wurde gewählt aufgrund der Magnolienbäume und Kirschbäume, die im Frühlin so wunderschön erblühen.
- Ein kleines Herz in die Ecke unten links kleben und dünne bunte Streifen ausgehend von diesem Herz über die Seiten nach rechts oben kleben.
- Um die Strahlen herum Blätter entlangranken lassen.
- Ein Wort auswählen, das in Verbindung mit dem Frühling gebracht wird und es in das Herz schreiben.
- **Sich** in Kleingruppen über das kreative Arbeiten **austauschen**. Dabei sollten unbedingt **folgende Regeln** festgelegt werden :

- ♥ Jeder hat die gleiche Sprechzeit ;
- ♥ Es werden keine negativen oder abwertenden Kommentare über das Gesagte gemacht ;
- ♥ Wir hören einander aufmerksam und mit Respekt zu.

Was hat mir ganz besonders gefallen ?

Was ist mir schwer gefallen ?

Was nehme ich aus diesem kreativen Unterricht heute mit ?

Die verschiedenen Aktivitäten sind zeitlich nicht zu kurz angelegt. Ich habe mit meinen Gruppen die Erfahrung gemacht, dass die Lernenden Zeit brauchen um in die Arbeit einzutauchen. Und wenn sie einmal begonnen haben, dann kann man sie nur schwer wieder herausholen. Das Zeitmanagement ist eine wichtige Sache und man sollte vorher genau vermitteln, wieviel Zeit für jede Aktivität gegeben ist. Man kann diese Arbeit über zwei oder drei Stunden verteilen und auch zu Hause Vorbereitungen machen lassen. Die Collagearbeit sollte aber unbedingt im Unterricht durchgezogen werden. Das Schreiben kann auch als Hausaufgabe für den nächsten Unterricht gegeben werden. Ganz wichtig ist auch der Austausch am Ende. Dadurch kann sich die Erfahrung in unserem Gehirn besser abspeichern.