

Herzensangelegenheiten

Herzensangelegenheiten sind Dinge, die ganz besonders wichtig für uns im Leben sind. Wir investieren viel Energie und Aufmerksamkeit in sie, damit sie entstehen, bestehen und wachsen können. Unser ganzes Herz hängt an ihnen. Da wir uns bedingungslos preisgeben, beinhaltet dieser Begriff potentiell auch immer Verletzbarkeit und Schmerz. Unser Herz ist der großzügigste Teil unseres Wesens. Wenn wir aus dem Herzen heraus agieren, handeln wir aus einer existentiellen Notwendigkeit heraus, die keine Gegenleistung erwartet.

Im indischen System der Chakras nimmt das sogenannte Herzchakra die vierte Stellung ein und steht wie eine verbindende Brücke zwischen den mehr „bodenständigen, unten im Körper angesiedelten“ und den „geistigen“, den in den oberen Bereichen sich befindenden Chakren. Ihm ist die Farbe Grün zugeordnet. Es symbolisiert unter anderem Selbstlosigkeit, Liebe, Toleranz, Hingabe, Mitgefühl und Heilung. Außerdem repräsentiert es die Fähigkeit, Schönheit in Natur und Kunst wahrnehmen zu können. Es versorgt Herz, Lunge und Kreislauf und stärkt das Immunsystem. Weil das Herz mit allen Lebensfunktionen in Verbindung steht, gilt es in vielen Traditionen als Sitz der Emotionen.

Die Herzform

Bei der Herzform handelt sich um ein populäres Emblem, eine Form, die seit dem Mittelalter das zugleich Greifbare und Immaterielle, das Konkrete und das Unsagbare zum Ausdruck bringt. Wenn man seine Ikonografie betrachtet, gehen seine entferntesten Ursprünge auf die Darstellung von Feigenblättern oder Efeu in griechischen, etruskischen und sogar orientalischen Artefakten zurück. Unter den vielen Beispielen gibt es ein vereinfachtes Herzbild, das auf die Münzen der Kyrenaika (eine antike griechische Stadt) geprägt wurde und den Samen oder die Frucht der inzwischen ausgestorbenen Silphium Pflanze darstellte. Sie war sowohl ein Gewürz als auch eine Medizin. Wegen ihrer Verwendung als Aphrodisiakum und Verhütungsmittel stellte sie einen profitablen Handel in dieser Region dar. Dieses Bild eines leidenschaftlichen und zugleich «durchdachten» Zeichens wird Jahrhunderte überdauern.

Schon in der Bibel stellte das Herz, «Leb», das Prinzip der Gefühle und Gedanken gemäß der platonischen Philosophie dar. Im Mittelalter wurde es der Ort der Seele, die selbst der Ort Gottes war (Ugo di San Vittore, *De Claustro Anime*). Es wurde von den Mönchen auf ihren anatomischen Tafeln eher grob dargestellt, bevor es von der Hofliteratur übernommen wurde. Das Symbol in der Form und dem Inhalt, die wir ihm noch heute zuschreiben, erschien wahrscheinlich zum ersten Mal in dem Manuskript *Der Roman der Birne* (um 1250), wo ein Mann in einem Miniaturbrief der Geliebten sein Herz anbot. Einige Jahre später illustrierte der italienische Künstler Giotto di Bone in seiner berühmten Cappella degli Scrovegni allegorisch die Nächstenliebe in der Geste der Herzhingabe an Gott. So zeichnete sich weiterhin sein Doppelleben ab. Das Herz wird dank seiner Wiedergewinnung immer mehr zu einem Symbol, sei es im poetischen Werk der Troubadoure (Legende des «verehrten Herzens») oder in den Fresken der Kirchen, den großen populären Bilderbüchern. Bei seinen ersten Erscheinungen wurde die Spitze eher nach oben gezeichnet. Später wird es die umgekehrte Orientierung einnehmen und zwar im Jahre 1340 in der Abbildung eines Manuskripts des Alexanderromans. Immer noch hin- und hergerissen zwischen dem geistlichen und dem gewöhnlichen Leben erfolgte seine Verbreitung unter anderem durch die Spielkarten, wo es seit 1500 zu den vier Kartenspielmärken gehörte und durch die Vermehrung der göttlichen Erscheinungen, die sich im Jahre 1600 zum Kult des Herz-Jesu entwickelte. Erst im 19. Jahrhundert erlangte das Motiv dann seine Unabhängigkeit dank der romantischen Literatur und der Karten in Form eines Herzens mit Liebesbotschaften, die am Valentinstag ausgetauscht wurden. Das Herz-Motiv führte immer mehr sein Eigenleben und fand ab dem 20. Jahrhundert seinen Einzug in die Welt der Kunst.

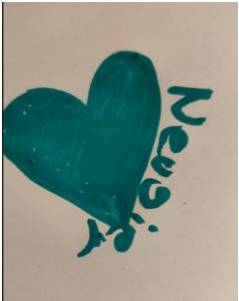
Assoziationen mit dem Begriff Herzensangelegenheiten Der Wert, die Werte, die Freundschaft, die Liebe, Empathie, die Nahrungsmittel, die Musik, die Kunst, das Theaterspielen, die Natur, die Beziehung (en), die Verletzbarkeit, die Loyalität, der Mut, die Hingabe	Adjektive wertvoll, wichtig, wahr, loyal, verletzbar, verletzlich, freundschaftlich,	Redewendungen dem Wort Herz • Er/Sie hat das Herz am richtigen Fleck. (gemeint ist der Wald) • Er/Sie ist mir ans Herz gewachsen (jemand ist sehr wichtig für uns) • Hand aufs Herz! (eine Frage wahrheitsgemäß beantworten) • Jemandem am Herzen liegen (jemandem sehr wichtig sein) • Jemandem fällt ein Stein vom Herzen (erleichtert sein) • Sein Herz auf der Zunge tragen (über seine/ihre Gefühle offen sprechen) • Seinem Herzen einen Stoß geben (sich aufraffen) • Sich ein Herz fassen (etwas mutig angehen) • Sich etwas zu Herzen nehmen (einen Rat befolgen; eine Sache sehr ernst nehmen) • Jemandem sein Herz ausschütten (jemandem seinen Kummer berichten) • Mit ganzem Herzen bei einer Sache sein
Anmerkungen zur Webtechnik 	Das große Interesse des Papierwebens liegt in dem Überraschungseffekt, der durch die Verschmelzung der Farben untereinander entsteht. Es ist sehr befreiend, das Ergebnis vorher nicht zu kennen. Die Wahl von Farbton, Wert und Intensität liegt bei jedem selbst. Im Spätmittelalter entstanden viele Zünfte, in denen sich die Handwerker zu ihrem eigenen Schutz zusammengeschlossen hatten. Eine der ältesten Zünfte, die schon sehr früh gebildet wurden, war die der Weber. Weben symbolisiert den Schaffensprozess. Ich kreiere etwas aus meiner eigenen Substanz, so wie die Spinne ihr Netz webt. Über das Papierweben können Gedanken visuell dokumentiert werden. Dadurch wird ein gewisses Bewusstsein erzeugt, das entsteht, wenn man sich auf etwas mit all seinen Gedanken fokussiert – ein Zustand der Geistesgegenwart. Jedes Werk was dabei entsteht, trägt eine ganz persönliche Note und sagt etwas über die Person aus, die es hergestellt hat. Und das phantastische dabei ist, dass immer etwas Besonderes dabei herauskommt.	

Anmerkungen zu Kalligrammen oder Figurengedichte	Figurengedichte sind geschriebene Texte, deren Linien in Form von Zeichnungen angeordnet sind. Das Wort "Kalligraphie" ist ein Neologismus, der von G. Apollinaire durch die Kreuzung von "Kalligraphie" mit "Ideogramm" geschaffen wurde. „Ein Figurengedicht ist also ein Gedicht, das nicht nur als literarischer Text funktioniert, sondern darüber hinaus auch noch in optischer Hinsicht eine weitere Bedeutungsebene aufbaut, zum Beispiel durch Formung des Textkörpers¹.“ Im Unterricht, zu Hause oder außerhalb der Schule oder Universität sind die Aktivitäten rund um diese originelle poetische Form ideal, um Vokabeln und Beschreibungen zu bearbeiten und gleichzeitig die Phantasie anzuregen.
Benötigtes Material	Begleitende Dokumente für die kreative Aktivität zum Herunterladen (PDF-Format): • Atem-Entspannungs-Achtsamkeitsübungen zum Einstieg • Redewendungen für ein Gedicht • Gedichte und Texte zum Thema Herzensangelegenheiten ✓ Ein kreatives Schreibheft (DINA 4, weißes linienfreies Papier oder nur lose Blätter) ✓ Zum Kleben einen Klebestift oder Akrylmedium oder verdünnten Weißleim ✓ Ein kreatives Schreibheft (DINA 4, weißes, linienfreies Papier) oder lose linienfreie Blätter ✓ Ein weißes Blatt Papier ✓ Schaumstoffpapier (für jede Person ein kleines Viereck von 10x10 cm) ✓ Harte Pappe (für jede Person ein kleines Viereck von 10x10 cm) ✓ Acrylfarben ✓ Pinsel ✓ Behälter für Wasser und natürlich Wasser ✓ Kleine aus Karton angefertigte Farbpaletten (Vierecke 15x10 cm) ✓ Illustrierte Zeitschriften auf Deutsch (für jede Person sollte eine illustrierte Zeitschrift zur Verfügung gestellt werden) ✓ Kleine plastifizierte Karte für jede Person (alte Kreditkarten, Versicherungskarten, Kundenkarten etc) ✓ Filzstifte ✓ Buntstifte ✓ Trockenkreide ✓ Wachsmalstifte ✓ Permanent Marker ✓ Scheeren

¹ Quelle : https://www.phdl.at/fileadmin/user_upload/ZIMT/Gedichtsformen.pdf (abgerufen am 21.5.2024)

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">✓ Ein kurzes Stück Bindfaden (circa 15 cm lang)✓ Ein Haarföhn um bemaltes Papier gegebenenfalls zu trocknen |
|--|--|

Durchführung der kreativen Aktivität



Quelle: Deborah, Forman, *labo couleur*, Eyolles, Paris, 2016, Seite



- **Vor Beginn der kreativen Aktivität** könnte eine der Atem-Entspannungs- und oder Achtsamkeitsübung gemacht werden (5-10').
- **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.
- **Zum Einstieg** ein grünes Herz auf eine Seite malen lassen und ein Wort dazuschreiben, das spontan den Lernenden in den Sinn kommt.
- **Einen farbigen Hintergrund mit Akrylfarben** auf der linken Seite des Heftes gestalten. Einen Klecks heller Akrylfarbe auf die Seite geben und mit der plastifizierten Karte in einer dünnen Schicht über die ganze Seite verteilen. Die Schicht sollte sehr dünn sein, damit die Farbe schnell trocknet. Ein loses weißes Blatt mit Akrylfarben bemalen und zum Trocknen auf die Seite legen. (15')
- **In einer Zeitschrift Bilder heraussuchen**, die für jeden einzelnen eine Herzensangelegenheit darstellen. Zum Beispiel Freundschaft oder Musik oder meine Familie.
- 3-4 Zentimeter breite Streifen aus den Bildern sowie aus dem farbigen Blatt herausreißen- oder schneiden. Auf einem Streifen sollte nur Schrift zu sehen sein. (20')
- Dann werden die Webstühle hergestellt. Das farbige Papier auf der linken Seite des Heftes mit einer Schere in kurvigen oder gekrümmten Linien (ungefähr 6 oder 7) vollständig einschneiden.
- Die vorbereiteten Streifen einweben. Ganz wichtig: ein Streifen sollte nur aus Schrift bestehen.
- Andere Bildelemente, die zum Thema passen nach Belieben auf das verwebte Papier kleben wie zum Beispiel kleine Herzen. (40')
- Mit den Redewendungen zum Thema Herz und einem oder zwei Wörtern aus dem Wörterstreifen der Webarbeit ein Gedicht nach dem Prinzip der konkreten Poesie schreiben. (30')

Hochwertige Qualität in
meinen Beziehungen liegt
mir ganz besonders am
Herzen.



- Sich am Ende alles noch einmal anschauen und durchlesen und eine Endbotschaft auf ein selbstgebasteltes Herz schreiben. Man kann dafür einen Satz oder ein Wort aus einer Zeitschrift ausschneiden. Das Herz mit einem Bindfaden im Heft anbringen. (15')
- **Sich in Kleingruppen (3-4 Personen) über das kreative Arbeiten austauschen (10').** Dabei unbedingt **folgende Regeln** festlegen:

- ♥ 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 dir/Ihnen ganz besonders gefallen? Warum?

Was ist dir/Ihnen schwergefallen? Warum?

Was nimmst du/nehmen Sie 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. Aber 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 die Erfahrung in unserem Gehirn besser abgespeichert, die kreative Arbeit beendet und Empathie bei den Lernenden geschult werden. Und es gibt der Aktivität an sich einen besonderen Stellenwert, ermöglicht Wertschätzung der kreativen Fähigkeiten unserer Lernenden. Denn die Arbeit mit den Techniken des Neuen Kreativen Tagebuchs ist nicht zielorientiert, sondern prozessorientiert.