

Handreichung zur Durchführung einer kreativen Aktivität

Meine Schatzkiste im Meer

Gewässer auf metaphorischer Ebene

Die Gewässer der Welt formieren die Topographie der Erde, der Fluss unserer Sehnsüchte gibt unserem Leben eine Richtung. Wenn wir lernen, aus den Tiefen unseres Seins heraus zu leben, dann entdecken wir die emotionale Vitalität, die uns innewohnt, und verlassen die seichten Gewässer unseres oberflächlichen Verlangens und Strebens nach Sensationellem und wenden uns dem hin, was unsere Lebensfreude und Vitalität wirklich ausmacht.

Wir leben auf einem blauen Planeten. Die Erde besteht aus 326 Millionen Kubikmeter Wasser und drei Prozent davon ist in den Meeren und Ozeanen enthalten. Diese Ozeane bilden das größte Gebiet im Universum, von dem bekannt ist, dass es von Lebewesen bewohnt wird. Wir haben kaum begonnen, die Tiefen zu erkunden. Wir überfliegen auch die Oberfläche unseres eigenen Bewusstseins, während die riesigen Gewässer unseres Unbewussten, der größte und mächtigste Teil von uns, unten unsichtbar bleibt. Und in den Tiefen unseres Seins sind Schätze verborgen, die wir mit dieser kreativen Übung ans Licht bringen werden. Das Meer symbolisiert unser bewegtes Leben. Wir sitzen in einem Boot und werden von dem uns umgebenden Wasser hin- und hergeschaukelt. Der Anker hält uns, verhindert, dass wir abgetrieben werden, egal wie stark die Wellen sind. Und ganz tief unten am Meeresboden liegt eine Schatzkiste. Diese Schatzkiste beinhaltet alles, was wir im Leben immer wieder mobilisieren, um uns den Herausforderungen stellen und das Leben genießen zu können. Es sind unsere Stärken, Charaktereigenschaften oder Aktivitäten, die uns Halt geben.

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.

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, 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 wir dadurch unsere natürliche Umgebung wieder bewusster wahr.

Assoziationen mit dem Meer

die Weite, die Unendlichkeit, die Tiefe, das Wasser, die Wellen, die Bewegung, der Sturm, die Kälte, die Nässe, schwimmen, sich vom Wasser tragen lassen, der Sand,

Adjektive

weit, unendlich, blau, tief, flach, kalt, warm, nass, bewegt, ruhig, stürmisch, unergründlich

Redewendungen mit dem Meer

- Alle Wasser laufen ins Meer alles hat seine vorgegebene Ordnung)
- Ein Schlag ins Wasser (ein Misserfolg)
- Jemandem das Wasser reichen können (jemandem gleichgestellt sein)
- Oberwasser haben (in der besseren Position sein)
- Mit allen Wassern gewaschen sein (Erfahren sein)
- Sturm im Wasserglas (viel Aufhebens wegen einer Kleinigkeit)
- Für mich darf es gerne etwas Meer sein.
- Wie das Meer ist unsere Seele tief, unergründlich und unendlich.

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
- Anker und Kiste zum Ausschneiden und Bemalen

Ergänzende Dokumente zum Herunterladen (PDF-Format):

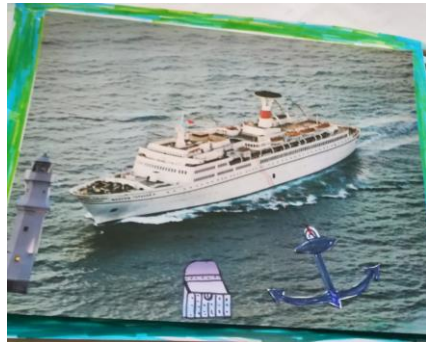
- Literarische Texte und Gedichte zum Thema Meer
- Ein kreatives Schreibheft (DINA 4 mit weißem linienfreiem Papier oder nur zwei lose Blätter)
- Zum Kleben ein Akrylmedium oder verdünnten Weißleim oder einen Klebstift
- Acrylfarben oder Wasserfarben (, rot, gelb, weiß, rosa...)

- Pinsel
- Behälter für Wasser und natürlich Wasser
- Kleine aus Karton angefertigte Farbpaletten (Vierecke 15x10 cm)
- Illustrierte Zeitschriften
- Filzstifte
- Buntstifte
- Trockenkreide
- Wachsmalstifte
- Scheeren
- Ein Haarföhn, um bemaltes Papier gegebenenfalls zu trocknen

Durchführung der kreativen Aktivität



- **Vor Beginn der kreativen Aktivität** ¹könnte 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** mit dem Rauschen des Meeres im Hintergrund eine Meereslandschaft mit Wasserfarben anfertigen lassen.
- Jeder Person ein Blatt geben mit den Ankerbildern und einer Kiste zum Ausschneiden.
- **Auf der linken Seite des Kreativen Tagebuchs ein kleines Boot auf dem Wasser zeichnen lassen mit einer kleinen Figur darin und den Anker mit einer Leine bis auf den Meeresgrund hinuntergleiten lassen.** Eine kleine Kiste daneben zeichnen oder als Collageelement draufkleben lassen.



- Auf der rechten Seite die ausgeschnittene Kiste kleben und vorher den Deckel abschneiden. Bilder aus Zeitschriften hineinkleben, die das illustrieren, was uns im Leben Halt gibt und unser Leben bereichert.
- Sich noch einmal alles anschauen und sich die Frage stellen, welche Botschaft wir aus der Collage herauslesen können. Es können auch Sätze aus Zeitschriften dafür gewählt werden.
- Als Option kann man auch noch eine kurze Schreibaufgabe erstellen lassen. Eine Reflexion über die Collage. Der Satzbeginn könnte folgendermaßen lauten: *Wenn ich meine Schatzkiste anschau, dann ...*
- **Sich** in Kleingruppen über das kreative Arbeiten **austauschen, sich gegenseitig die Meereslandschaften und Schatzkisten vorstellen**. Dabei sollten unbedingt **folgende Regeln** festgelegt werden :
 - ♥ Jeder hat die gleiche Sprechzeit (5-10 Minuten pro Person).
 - ♥ 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 schwergefallen?

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.