

Handreichung zur Durchführung einer kreativen Aktivität

Mein Lebensbaum

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.

Das Symbol des Lebensbaumes

Der Baum des Lebens hat in vielen Kulturen seit Anbeginn der Zeit einen wichtigen Platz eingenommen. Noch heute ist er als ein Symbol des Lebens in den heiligen Schriften der größten Weltreligionen enthalten. Aus diesem Grund gibt es unzählige Arten von Lebensbäumen. Jede Zivilisation hat als Referenz den Baum gewählt, den sie für den wichtigsten hält, den emblematischsten Baum ihres Lebensraums. Darunter befinden sich unter anderem folgende Arten von Lebensbäumen gemäß ihren religiösen Traditionen:

- Sycomore und Akazien im alten Ägypten
- Eiche, Birke und Pappel für die alten Kelten
- Esche oder Eibe für Wikinger
- Kiefer, Pfirsich und Pflaume für die Chinesen
- Der Olivenbaum, die Palme, die Rebe und die Tanne für die Christen
- Mandelbaum, Kermeseiche und Olivenbaum für Juden
- Dattelpalme und Bananenbaum für Muslime
- Sal und Feigenbaum der Pagoden für Buddhisten
- Ashoka und Banyan für Hindus ¹

So verschieden diese Bäume auch sind, drei Merkmale sind ihnen allen gemeinsam: Sie haben lange und starke Wurzeln, einen starken Stamm und Zweige und Äste, die zum Himmel hochragen. Der Baum ist vor allem ein Symbol des Lebens. Er kann das Wesen unserer eigenen Existenz darstellen und uns auf den ewigen Kreislauf des Lebens

¹ Frei übersetzt nach : *Les Véritables Significations du Symbole de l'Arbre de vie*, unter : <https://mon-arbre-et-moi.fr/blogs/blog-arbre-de-vie/signification-arbre-de-vie> (abgerufen am 7.6.2024)

verweisen. Die drei Teile des Baumes haben sehr genaue Bedeutungen in den verschiedenen Traditionen. Die Wurzeln symbolisieren die Vergangenheit, unsere Erfahrung. Sie sind die Verbindung mit der Mutter Erde, unseren Vorfahren und der Geisterwelt. Stamm und Rinde repräsentieren die Gegenwart, unsere Stärken und Schwächen, unseren Lebensweg. Die Zweige symbolisieren die Zukunft, unsere Ziele, aber auch die Suche nach Spiritualität, die Verbindung mit dem Göttlichen und dem ewigen Leben. Der Lebensbaum hat außerdem noch viele andere symbolische Bedeutungen:

- ♣ Er erinnert uns außerdem daran, dass wir tief mit der Welt um uns herum verbunden sind, und dass wir sie brauchen, um uns zu ernähren und zu gedeihen. Er wird auch als eine Quelle innerer Weisheit betrachtet. Das ist auf seine Langlebigkeit zurückzuführen, die es ihm erlaubt, viele Zeitepochen zu durchlaufen und sich ein Wissen anzueignen, das dem der Menschen weit überlegen ist.
- ♣ Bäume können den heftigsten Stürmen standhalten und sind daher ein wichtiges Symbol für Stabilität. Die Bäume bleiben dank ihrer starken Wurzeln bei jedem Wetter ruhig. Wenn Äste abbrechen, kann sich der Baum regenerieren und einen neuen Zweig wachsen lassen, der noch robuster ist als der vorherige. So ist es auch mit den Lebenserfahrungen, die jeder Mensch durchläuft, und die ihn mit der Zeit stärker und standhafter machen.
- ♣ Ein junger Baum beginnt mit flachen Wurzeln, die mit der Zeit stärker und tiefer werden. Der Baumstamm, der das Wachstum darstellt, neigt zur Sonne und zum Himmel. Mit der Zeit wird er immer fester. Um vom Samen zum Reifen zu gelangen, braucht der Baum, wie der Mensch, viel Zeit, Interaktion und lebenswichtige Erfahrungen. Aus diesem Grund wird er direkt mit der persönlichen Entwicklung verbunden.
- ♣ Des Weiteren wird die Metapher des Baumes verwendet um Familiengeschichten darzustellen. Wie der Baum und die Generationen von Bäumen davor, sind wir alle genetisch verbunden, durch unsere Eltern, unsere Großeltern, aber auch durch viele Generationen vor uns.
- ♣ Und schließlich symbolisiert der Baum des Lebens symbolisiert die Individualität jedes Einzelnen. Alle Bäume sind einzigartig und ihre Zweige wachsen an verschiedenen Orten und in verschiedene Richtungen. Es stellt das persönliche Wachstum eines Individuums dar. Wir werden zu einem einzigartigen Menschen, weil verschiedene Erfahrungen uns zu dem machen, was wir sind.

Da wir uns ihnen zu so hingezogen fühlen und uns in wichtigen Lebensfragen mit ihnen identifizieren, werden in den folgenden kreativen Aktivitäten Bäume als zentrales Element verwendet werden.

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 Bäumen Der Lebenskünstler, die Resistenzfähigkeit, die Großzügigkeit, die Langlebigkeit, der Lebensbaum, die Resilienzfähigkeit, der majestätische Riese, die Artenvielfalt, die innere Weisheit, symbolisieren, die Baumkrone, die Äste, die Zweige, die Blätter, der Stamm, die Wurzeln, die Früchte	Adjektive verwachsen, kahl, stark, hoch, stark, dünn, langlebig, groß, klein, majestätisch, hartnäckig, resistent, weise, braun, grün	Redewendungen mit Bäumen • Man sieht vor lauter Bäumen keinen Wald mehr (etwas Offensichtliches nicht erkennen) • Er/Sie ist stark wie ein Baum. (mangelnde Energie) • Das ist astrein (sagt man, wenn etwas besonders toll ist) • Wie Espenlaub zittern (wenn jemand sehr große Angst hat oder es jemandem sehr kalt ist)
---	--	---

- Das ist ja hanebüchen (sagt man, wenn eine Handlung als unglaublich angesehen wird)
- Sich auf dem Holzweg befinden (sagt man, wenn man in eine Sackgasse geraten ist)
- Etwas auf dem Kerbholz haben (jemand hat sich etwas zu Schulden kommen lassen)
- Sich einen Ast lachen (sehr stark lachen; sich krumm und schief lachen)

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):

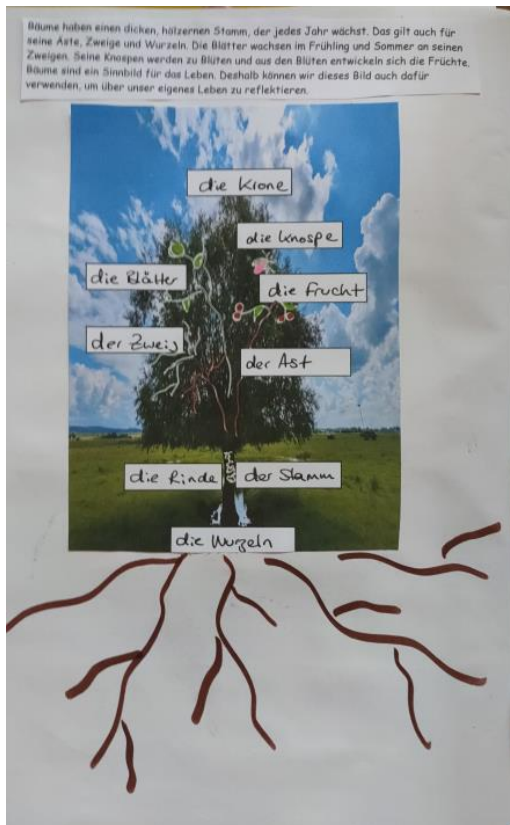
- Handreichung zur Durchführung einer kreativen Aktivität
- Atem,- Entspannungs,- Achtsamkeitsübungen zum Einstieg
- Arbeitsblatt für Lernende

Ergänzende Dokumente zum Herunterladen (PDF-Format):

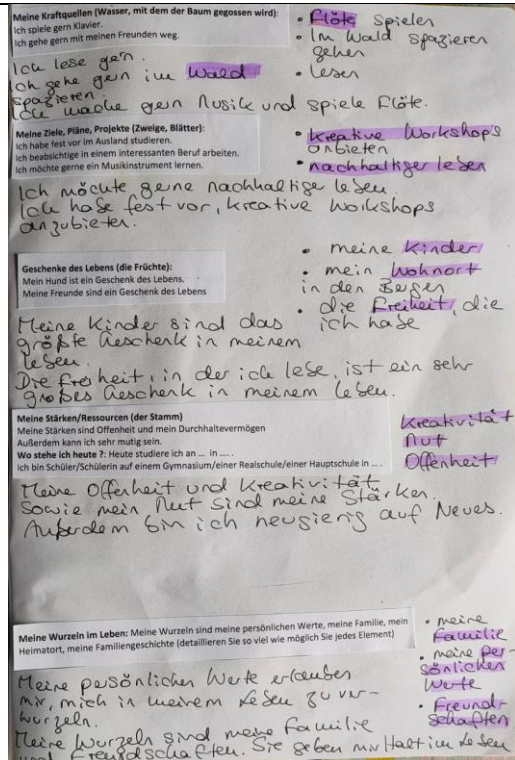
- Literarische Texte und Gedichte zum Thema Bäume
- ✓ Ein kreatives Schreibheft (DINA 4 mit weißem linienfreiem Papier oder nur zwei lose Blätter)
- ✓ Zum Kleben ein Akrylmedium oder verdünnten Weißleim oder einen Klebstift
- ✓ Acrylfarben (, rot, gelb, weiß, rosa...)
- ✓ Pinsel
- ✓ Behälter für Wasser 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
- ✓ Eventuell natürliche Materialien wie gepresste Blätter, dünne Baumrinden, getrocknetes Moos
- ✓ Materialien, die zur Illustration des Lebensbaumes passen (jeder bringt etwas mit, was pertinent erscheint)

Durchführung der kreativen Aktivität



- **Vor Beginn der kreativen Aktivität** ²könnte 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** erklären, dass Bäume ein Sinnbild für das Leben sind. Deshalb können wir diese Metapher auch dafür verwenden, um über unser eigenes Leben zu reflektieren.
- Jeder Person ein Arbeitsblatt geben und zuerst die lexikalische Übung (Ergänzungsübung Vokabular zum Baum) machen lassen und gemeinsam korrigieren, bevor die Lernenden das Bild des Baumes in ihr Kreatives Tagebuch oder auf ein Blatt kleben und ergänzen können (siehe Modell links). (30 Minuten)
- **Zur Vorbereitung des Lebensbaumes** die verschiedenen Elemente des Baumes, die auf dem Arbeitsblatt aufgeführt sind, schriftlich ergänzen lassen. Die Lernenden können das Blatt mit den Anweisungen in Streifen schneiden und die Streifen in das Heft kleben. (siehe Beispiel links) Die Informationen zu den verschiedenen Elementen des Lebensbaumes können Zuhause ergänzt oder vorher vorbereitet werden.



Schlüsselwörter für jedes Baumelement einkreisen, die Wörter auf kleine Etiketten schreiben lassen und am Ende in die Collage kleben. (45 Minuten)

- Einen eigenen Lebensbaum herstellen lassen. Das Bild der Gießkanne ist ein Collageelement für den Lebensbaum. Sie symbolisiert unsere Kraftquellen. Für die Collage Bilder aus Zeitschriften sammeln, die illustrieren, was die Lernenden mit den verschiedenen Elementen des Baumes verbinden. Sie können auch ein kleines Photo von sich selbst hinein kleben. Die rein kreative Arbeit sollte unbedingt im Unterricht durchgeführt werden (Insgesamt **120 Minuten für die Collagearbeit**)
- Option: Einen fiktiven Brief an den Lebensbaum schreiben lassen oder einen inneren Monolog des Baumes (30-40 Minuten).
- **Sich** in Kleingruppen über das kreative Arbeiten **austauschen, sich gegenseitig die Lebensbäume mit den sprachlichen Hilfen 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.