

Handreichung zur Durchführung einer kreativen Aktivität

Der Winter

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.

Winter konkret und auf metaphorischer Ebene

Im Winter herrscht vor allem eine große Stille in der Natur. Die Erde hält ihren Atem an. Die Natur ruht. Die Tiere haben sich in ihren Winterschlaf verzogen und zehren von den angelegten Vorräten des Herbstes. Der Lebensrhythmus hat sich auf ein Minimum verlangsamt. Nicht alle Lebewesen und Pflanzen überleben diese raue und kalte Zeit. Es ist eine Zeit der Trägheit und des Übergangs. Die Sonne steht tiefer am Himmel und ihre Strahlen wärmen den Boden nicht mehr so ergiebig wie im Sommer. Die Tage sind kürzer geworden, die Nacht hat dem Tageslicht noch nicht den Platz geräumt, wenn wir morgens früh aufwachen. Während der Winterpause ist der Schlaf der Natur trotzdem dynamisch, unter der kalten gefrorenen Erde bereitet sich schon langsam neues Leben für den Frühling vor. Die meisten Samen brauchen die Dunkelheit, um zu keimen.

Der Mensch ist eingeladen mit dem Herzschlag der Natur in Einklang zu kommen, ihn zu respektieren und die Kontrolle über die Dinge abzulegen. Das heißt unter anderem aufzuhören zu wollen, zu können und zu haben; entschlossen zu wählen, hier und nicht anderswo zu landen; jetzt und nicht erst später, bewusst in einen Regenerationsprozess einzutreten; sich zu verstecken wie die Pflanzen, Bäume und Flüsse das so gut machen.

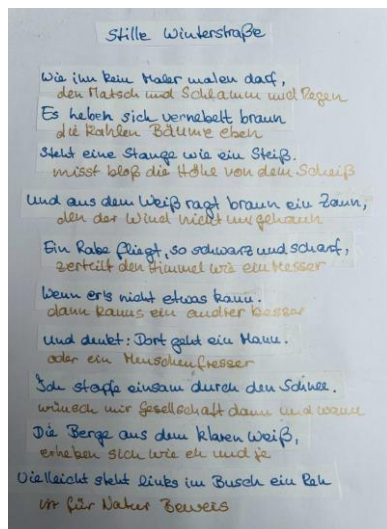
Winterkatharsis ... wie viele von uns flüchten regelrecht vor ihr und machen weiter in dem rasenden Tempo, das uns die heutige Zeit diktiert und dem wir glauben folgen zu müssen anstatt die Anzahl der Aktivitäten herunterzuschrauben und innezuhalten, in uns hineinzuhorchen. Kräfte müssen für den neuen Zyklus, der mit dem Frühling wieder beginnt, geschont werden.

Wir kommen klatschnass von dem nie enden wollenden Schneeregen nach Hause. Unsere Füße sind eiskalt. Können wir loslassen von dem ewigen sich Schützen wollen vor den Unannehmlichkeiten des Lebens. Sind der der Komfort und die Routine wirklich ein Ziel des Lebens an sich? Der Winter, ist eine Zeit der bitteren Wahrheit, er lehrt uns, dass das Leben uns manchmal etwas wegnimmt, etwas, das uns sehr viel bedeutet hat. Das ist der unaufhaltsame Lauf der Dinge, den wir akzeptieren müssen. Der Winter muss aber nicht penibel sein. Alles hängt davon ab, wie wir es aufnehmen. Folgen wir den Worten Victor Hugos: „Ich liebe alles an der Natur, selbst das, was als hässlich oder traurig betrachtet wird, selbst den Winter und die Stürme. Ich zeige keine Herablassung, ich empfinde nicht das Bedürfnis zu kritisieren, ich erfreue mich unvoreingenommen bei ihrem Anblick und gebe mich meiner Faszination für sie hin.“

	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 wir dadurch unsere natürliche Umgebung wieder bewusster wahr.	
Assoziationen mit dem Winter der Schnee, die Stille, die Laternen, das kalte Licht, die Schneewolken, nachdenken, kahle Bäume, das Schneegestöber, die aktive Inaktivität, die Gewürze, die Handarbeit, teilen, die kurzen Tage, die raue Nacht, die Kälte, das Licht, die Dunkelheit, der kurze Tag, die bösen Geister, der glitzernde Schnee	Adjektive verschneit, still, hell, leuchtend, wolkig, nachdenklich, kahl, aktiv, inaktiv, würzig, handwerklich, verteilt, kurz, rau, kalt, dunkel, böse, glitzernd	Redewendungen mit dem Winter • Schüttelt Frau Holle die Betten aus, fällt der Schnee rings um das Haus. (Spruch zum Winter) • Das Eis ist gebrochen (Vertrauen gewinnen) • Die Kuh vom Eis holen (eine kritische Situation lösen) • Das haut ja den stärksten Eskimo vom Schlitten! (Das ist sensationell/unglaublich!) • Schnee von gestern (Das interessiert keinen mehr.) • sich auf dünnes Eis begeben (sich in eine unsichere Situation begeben) • Hundewetter (schlechtes Wetter, vor allem im Winter)
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	



Benötigtes Material



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.

Begleitende Dokumente für die kreative Aktivität zum Herunterladen (PDF-Format):

- Handreichung zur Durchführung einer kreativen Aktivität
- Atem-Entspannungs-Achtsamkeitsübungen zum Einstieg
- Kopiervorlage Bilder der Natur im Winter
- Kopiervorlage Gedichte zum Zerschneiden

Ergänzende Dokumente zum Herunterladen (PDF-Format):

- Literarische Texte zum Thema Jahreszeiten
- ✓ Ein kreatives Schreibheft (DINA 4, weißes linienfreies Papier oder nur lose Blätter)
- ✓ Weißes Seidenpapier
- ✓ Gedicht zum Ausschneiden
- ✓ Winterbilder für die Collagearbeit
- ✓ Zum Kleben ein Akrylmedium oder verdünnten Weißleim oder einen Klebstift
- ✓ Acrylfarben oder Wasserfarben
- ✓ Weißes Gesso (Deckweiß)
- ✓ Pinsel
- ✓ Behälter für Wasser und natürlich Wasser
- ✓ Kleine aus Karton angefertigte Farbpaletten (Vierecke 15x10 cm)
- ✓ Illustrierte Zeitschriften
- ✓ Filzstifte

- ✓ Buntstifte
- ✓ Wachsmalstifte
- ✓ Trockenpastellkreide
- ✓ 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') und/oder der Winter von Vivaldis vier Jahreszeiten zur Einstimmung in das Thema angehört werden.
<https://www.youtube.com/watch?v=pyu8AqftlSI>
- **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 Winter in Form von Schlüsselwörtern (Kolonne 2) (10'). Die Wörter sollten in einer Tabelle (siehe Bild oben) 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 Winter bin ich ... Der Winter bedeutet für mich ...* (10')

¹ Aktivität frei inspiriert an einem Workshop von Anne-Marie Jobin, Les chemins d'artistes

- Auf der linken Seite des Heftes einen Hintergrund gestalten, der eine Schneelandschaft repräsentiert: zuerst mit Seidenpapier und verdünntem Weißleim einen Untergrund gestalten, dafür das Seidenpapier etwas zerknüllen und mit dem Leim auf die Seite kleben, so dass Reliefs entstehen; trocknen lassen und mit weißem Gesso oder Deckweiß oder weißer Akrylfarbe das komplette Blatt bemalen; trocknen lassen und dann beliebig Bilder darauf kleben, so dass eine Winterlandschaft entsteht. (45')
- Auf die rechte Seite des kreativen Schreibheftes ein Gedicht zum Winter umschreiben: jede Zeile des Gedichts in Streifen schneiden; die Streifen mischen und wie Schnee auf das Blatt fallen lassen; die Zeilen so wie sie gefallen sind auf das Blatt legen und aus den neuen sich folgenden Zeilen ein sinnvolles Gedicht erstellen, zwischen den Zeilen mit Wörtern nach Belieben ergänzen. Je nach Niveau der Lernenden kann ein leichteres oder schweres Gedicht genommen werden. (45')
- Noch einmal alles anschauen und durchlesen und mit einem Wort zusammenfassen. Die Buchstaben des Wortes aus Zeitschriften ausschneiden und auf die Collage kleben oder einfach nur auf die Collage schreiben. (10')
- **Sich** in Kleingruppen über das kreative Arbeiten **austauschen**. Dabei sollten unbedingt **folgende Regeln** festgelegt werden :
 - ♥ Jede Person 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 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.

--	--