

Anleitung *KST-Praxis-Kit* während der *COVID-19* Pandemie

Wir von der Kunsttherapie wollen auf noch verschärfte Massnahmen von Bund und PDAG vorbereitet sein. Für den Fall, dass kein direkter Patientenkontakt mehr möglich ist oder sich die Kunsttherapeutin/ der Kunsttherapeut zuhause in Isolation befindet, haben wir ein *KST-Praxis-Kit* zusammengestellt. Dieses Kit besteht aus einer Auswahl von kunsttherapeutischen Themen, welche die Patientinnen und Patienten selbstständig oder mit Unterstützung des Fachpersonals vor Ort auf den Stationen ausführen können. Es gibt einen Einleitungstext und eine Sammlung an Themen. Die Sammlung kann in Absprache mit Lara und Maria laufend erweitert werden. Fühlt Euch also frei, wenn Ihr noch Ideen habt oder Euch ein bestimmtes Thema fehlt.

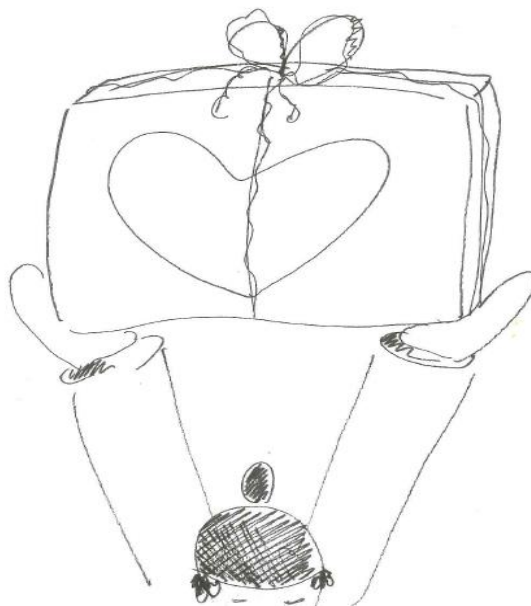
Handhabung:

- Die Arbeitsblätter zu gegebenem Zeitpunkt an die Stationen weiterleiten oder als ausgedrucktes Kit zur Verfügung stellen.
- Empfohlen wird ein Farbausdruck, einseitig, allenfalls auf 160g-Zeichenpapier.
- Koordination der Materialabgabe an die Stationen. Dabei die Sicherheitsmassnahmen bedenken und nur „sicheres“, abwischbares Werkzeug mit geben. (Bei den Aufgaben mit Scheren wird als Alternative immer auch auf das Reissen von Papier hingewiesen.)
- Mit den Stationen telefonisch absprechen, wer alles von dem Angebot profitieren kann. Darauf hinweisen, dass auch Patient*innen, die nicht in der KST angemeldet sind, Zugriff haben sollen.
- Fachpersonal auf den Stationen für das Angebot sensibilisieren.
-

Für die Koordination und Auswahl der Themen ist jede und jeder von Euch selbstständig verantwortlich. Nehmt Kontakt auf, so dass die Mitarbeitenden vor Ort beispielsweise Ordner zusammenstellen können für Mitarbeitende, die im HomeOffice sind. Wir unterstützen uns solidarisch.

Unter folgendem Link findet ihr den erstellten Ordner:

["I:\win01\kst\Praxis während Covid-19-Pandemie\Kst_Covid-19 Kit"](I:\win01\kst\Praxis während Covid-19-Pandemie\Kst_Covid-19 Kit)



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während der COVID-19-Pandemie

Kunsttherapeutische Themen

Für die eigenständige Umsetzung auf der Station.

Suchen Sie sich einen Platz und richten Sie sich ein.

Wählen Sie einen Ort an dem Sie nicht abgelenkt sind. Sitzen Sie bequem?

Lesen Sie die Aufgabe durch und geben Sie sich so viel Zeit wie nötig, damit eigene innere Bilder auftauchen können. Es gibt Tage da klappt das gut, an anderen Tagen mag es schwieriger sein. Das ist in Ordnung. Bleiben Sie trotzdem dran.

Beobachten Sie beim Gestalten, was sie erleben und was für Gefühle aufkommen. Was nehmen Sie wahr?

Nehmen Sie sich zum Schluss Zeit, das Erschaffene zu betrachten.

Denken Sie daran, kleben, malen, zeichnen, collagieren, usw. - In der Kunst ist alles erlaubt (natürlich mit Rücksichtnahme auf die Stationsregeln und Ihre MitpatientInnen 😊).

Probieren Sie es aus und nehmen Sie sich Zeit. Sie tun es für sich.

Viel Freude und Kraft beim Dranbleiben.

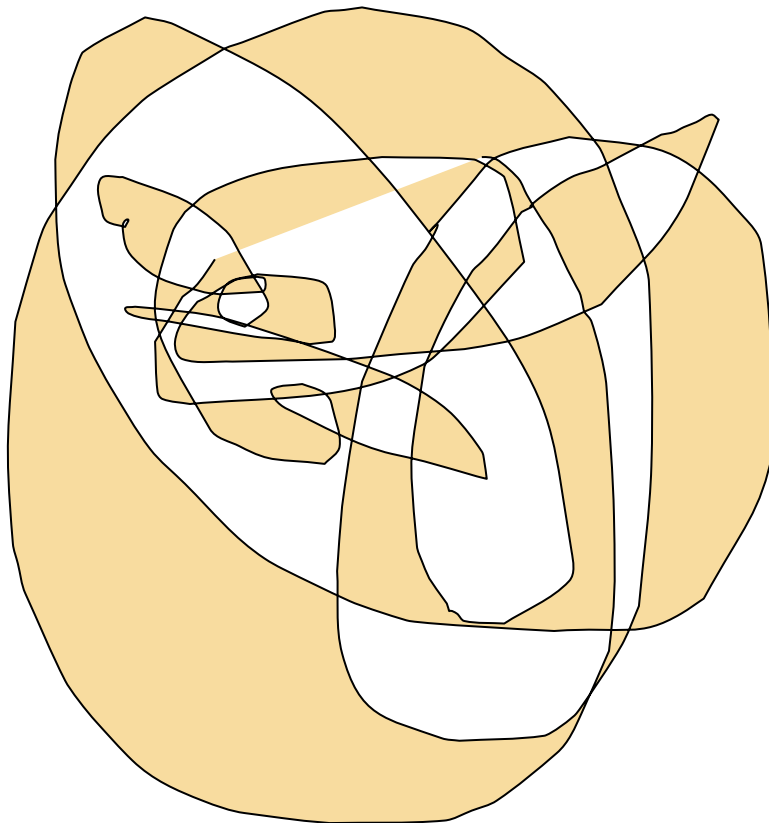
Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Kritzelnbild

Beschrieb: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und setzen sie sich bequem auf einen Stuhl davor. Beginnen Sie mit einem Stift ihrer Wahl, wenn Sie wollen dürfen Sie ihre Augen dabei schliessen, auf dem Blatt umher zu "kritzeln" (durcheinanderzeichnen). Es entsteht ein lineares Durcheinander. Wenn sie fertig sind, betrachten Sie das Bild ganz in Ruhe. Greifen Sie dann gestalterisch die Formen auf, welche Sie ansprechen und ergänzen Sie mit Stiften und Farben ihrer Wahl das Bild.

Material: Papier, Farbstifte

Beispiel:



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Lieblingsfarbe

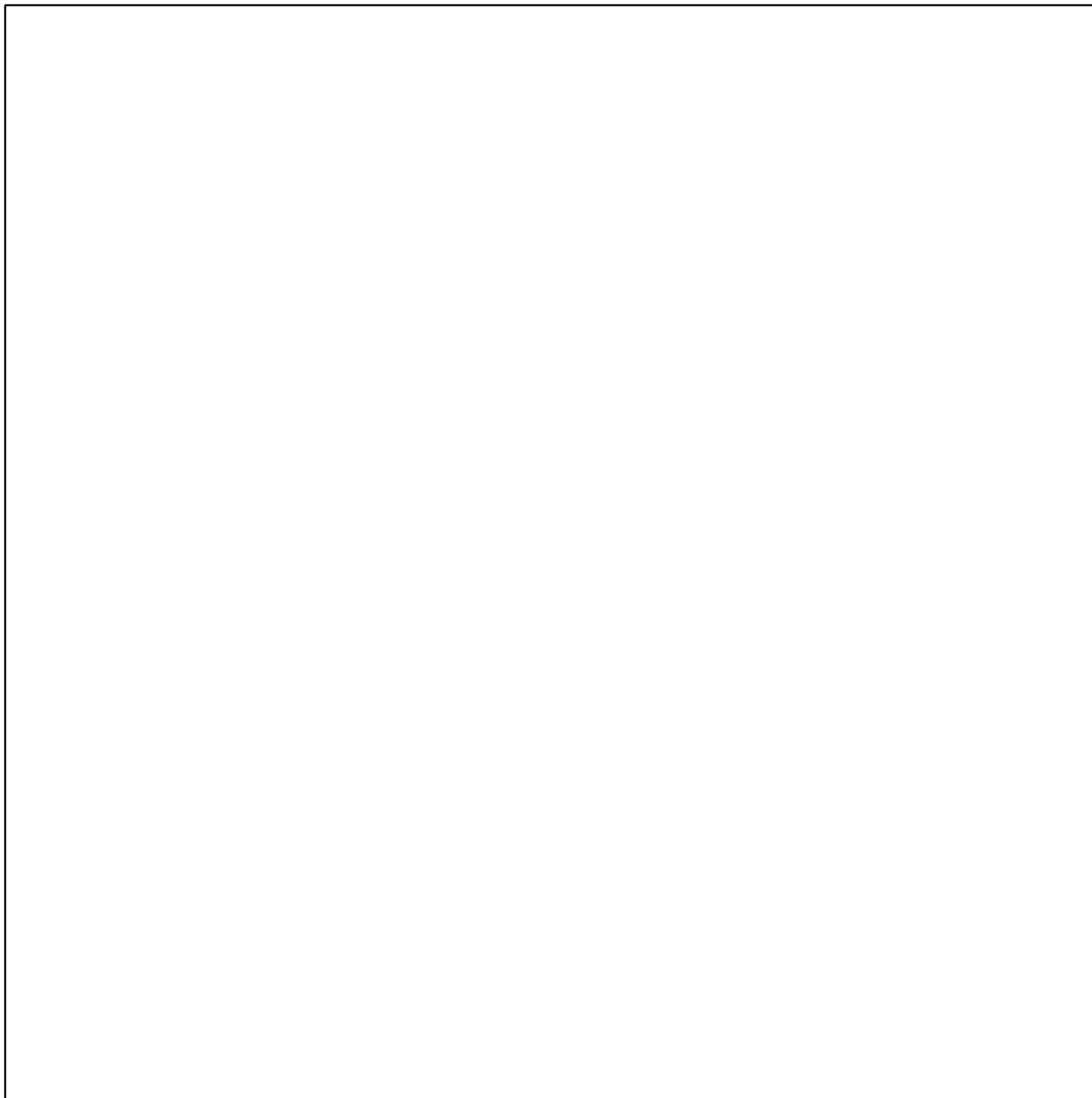
Beschrieb: Sehen Sie sich einen Farbstifte an. Welche Farbe ist Ihre heutige Lieblingsfarbe? Das kann sich jeden Tag ändern.

Beginnen Sie ganz ohne zu überlegen mit Ihrer heutigen Lieblingsfarbe auf das leere Blatt Papier oder in das Quadrat vor Ihnen zu zeichnen.

Konzentrieren Sie sich auf die Linien und Formen, die entstehen. Füllen Sie das ganze Blatt Papier mit Ihrer Lieblingsfarbe und lassen Sie sich Zeit dafür.

Betrachten Sie das Bild und geben Sie ihm einen Titel.

Material: Farbstifte

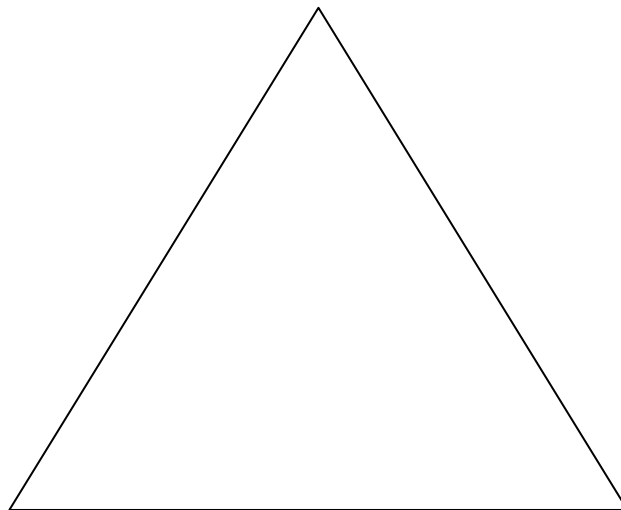


Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Geometrische Formen: Dreieck

Beschrieb: Schneiden Sie das unten abgebildete Dreieck aus und kleben Sie es auf ein Blatt Papier. Integrieren Sie das Dreieck in eine eigene Gestaltung. Versuchen Sie dabei die Form des Dreiecks in ihrer Gestaltung aufzugreifen.

Material: Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Bunt- und Filzstifte

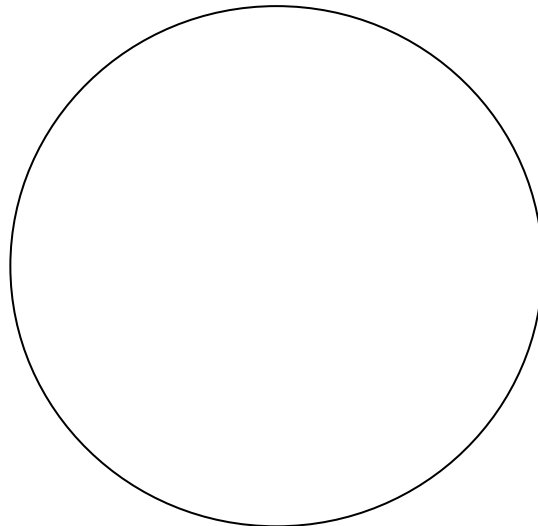


Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Geometrische Formen: Kreis

Beschrieb: Schneiden Sie den unten abgebildeten Kreis aus und kleben Sie diesen auf ein Blatt Papier. Integrieren Sie den Kreis in eine eigene Gestaltung.

Material: Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Farbstifte, Papier, Leimstift

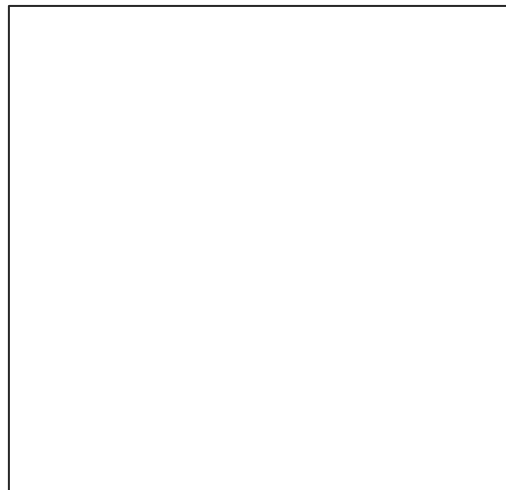


Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Geometrische Formen: Quadrat

Beschrieb: Schneiden Sie das unten abgebildete Quadrat aus und kleben Sie es auf ein Blatt Papier. Integrieren Sie das Quadrat in eine eigene Gestaltung. Versuchen Sie dabei die Form des Quadrats in ihrer Gestaltung aufzugreifen.

Material: Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Farbstifte, Papier, Leimstift



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Die vier Elemente

Beschrieb: Wählen Sie eines der 4 Elemente aus: Erde, Wasser, Feuer, Luft.

Überlegen Sie sich, weshalb Sie dieses Element ausgewählt haben. Was für Eigenschaften hat dieses Element? Verbinden Sie damit bestimmte Farben, Erinnerungen, Wetterlagen? Was für Funktionen hat dieses Element, die für uns lebenswichtig sind? (z.B. Nahrung für Pflanzen, Wärme spüren, Regen, Luft zum Atmen, etc..)

Gestalten Sie nun ein Bild zu Ihrem ausgewählten Element.

Weitere Möglichkeit: Wiederholen Sie die Aufgabe für jedes Element. So haben Sie zum Schluss alle 4 Elemente als Bilder vereint.

Material: Papier, Farbstifte

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Die Goldene Mitte

Beschrieb: Integrieren Sie den goldenen Punkt auf dem Blatt Papier in eine eigene Gestaltung.

Material: Bunt- und Farbstifte



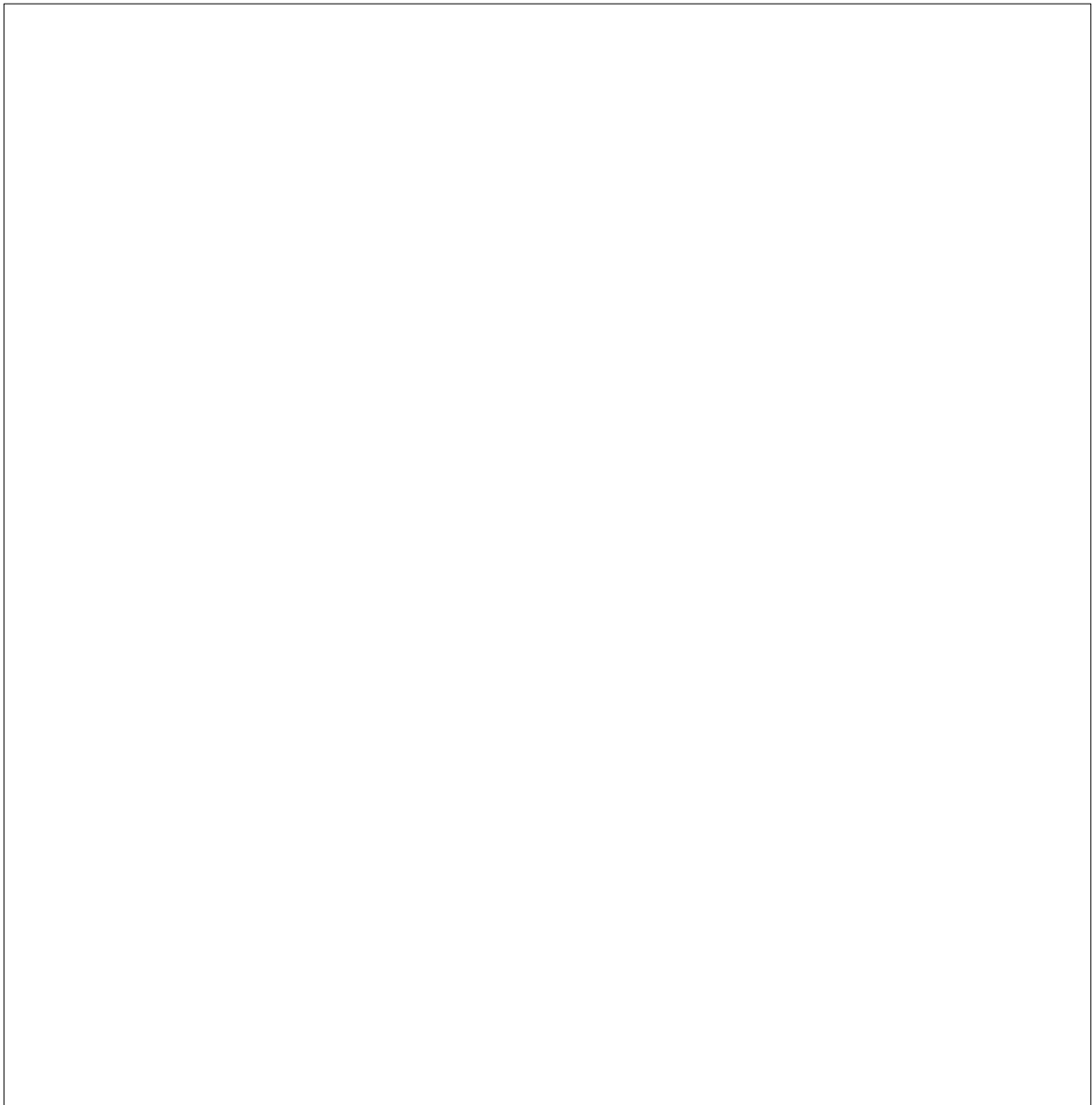
Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Ausblick

Beschrieb: Schauen Sie aus dem Fenster. Was sehen Sie?
Versuchen Sie das, was Sie sehen zu zeichnen ohne auf das Blatt Papier zu schauen. Ihr Blick bleibt auf die Aussicht aus dem Fenster gerichtet und Ihre Hand fährt mit dem Stift über das Blatt und hinterlässt Linien.

Betrachten Sie zum Schluss die entstandene Zeichnung.

Material: Farbstifte



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Mein Ausblick auf die kommende Woche

Beschrieb: Was erwartet mich und was erwarte ich selber von der kommenden Woche? Gibt es was, auf das ich mich freue oder das ich lieber vermeiden möchte? Gestalten Sie eine Collage dazu.

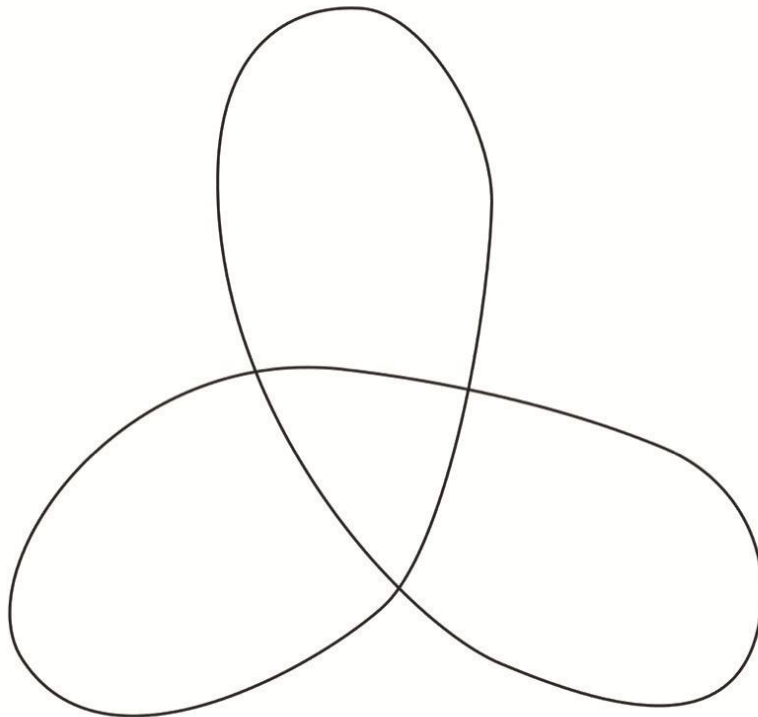
Material: Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Leimstift, Papier, Bilder aus Zeitungen, Magazinen, Hefter etc.

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

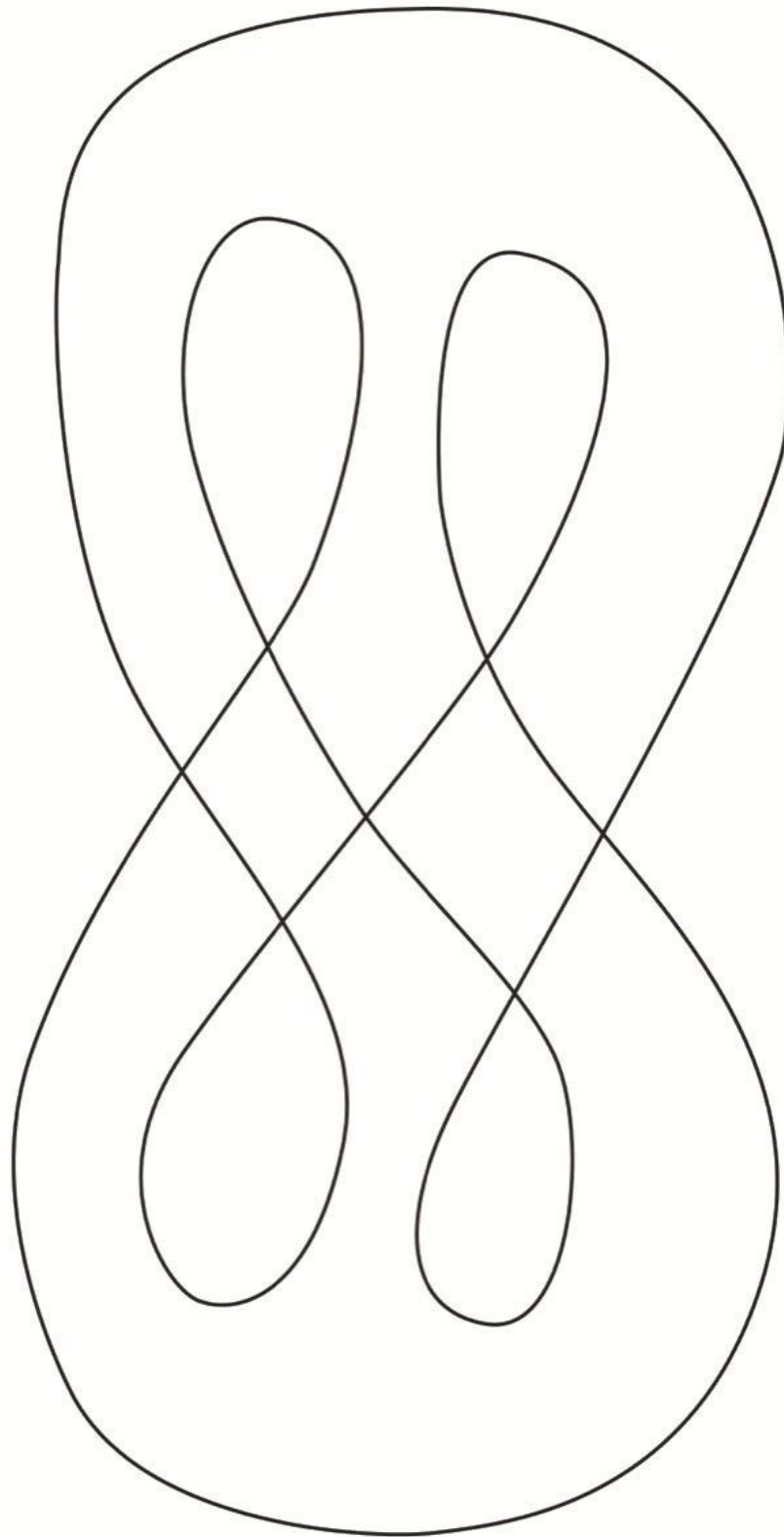
Formenzeichnen

Beschrieb: Gehen Sie mit einem farbigen Stift der Endlosschleife nach. Variieren Sie beim Zeichnen die Geschwindigkeit. Gehen Sie mal schnell, mal in Zeitlupe oder mal ganz rhythmisch dem Strich entlang. Achten Sie beim Malen auf die Geräusche, die durch die Reibung des Stiftes entstehen. Schauen Sie dabei auch auf Ihre Haltung und Ihre Atmung. Sitzen sie aufrecht und bequem? Ist Ihre Atmung schnell oder langsam?

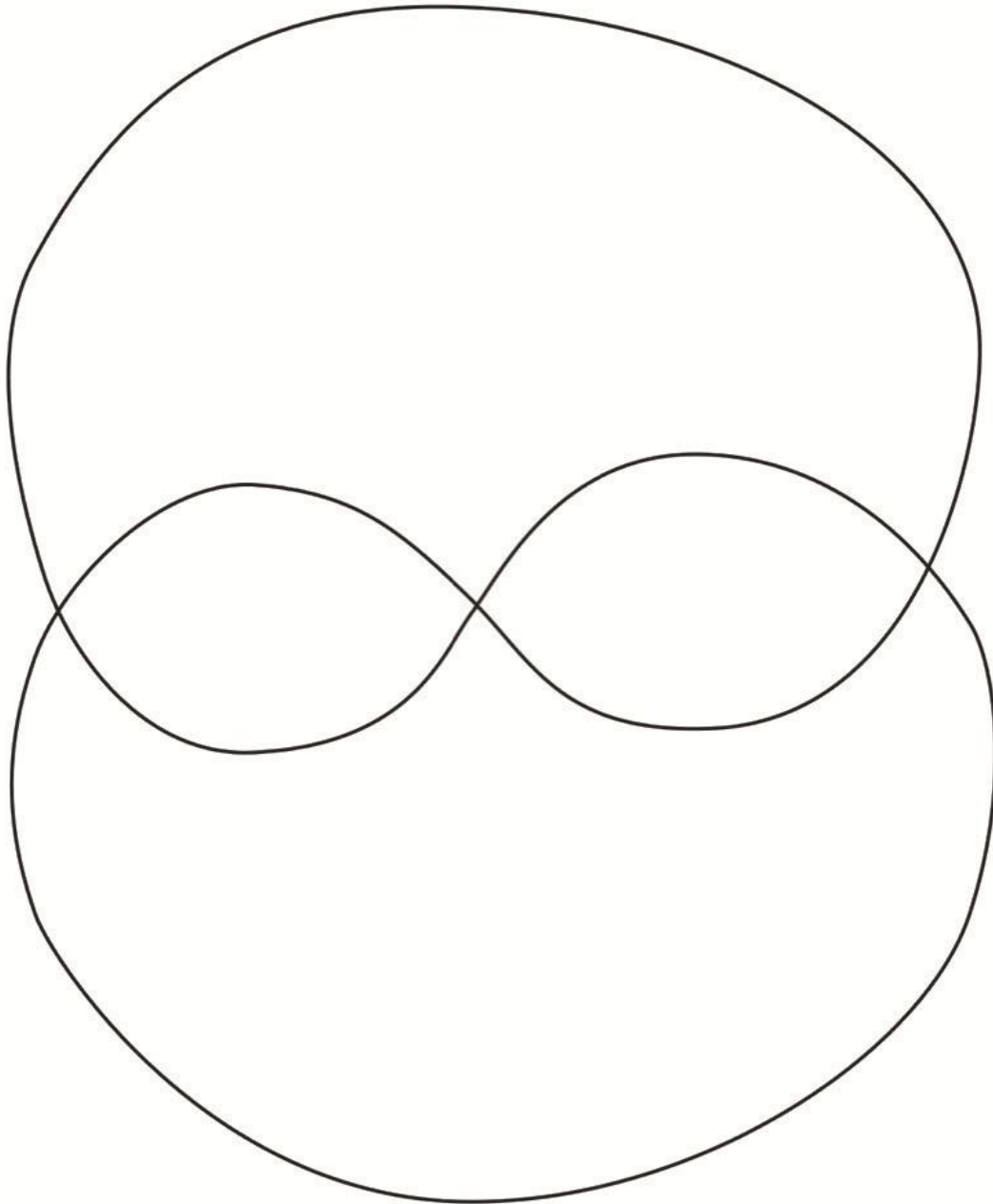
Material: Vorlagen Endlosschleifen, Farbstifte



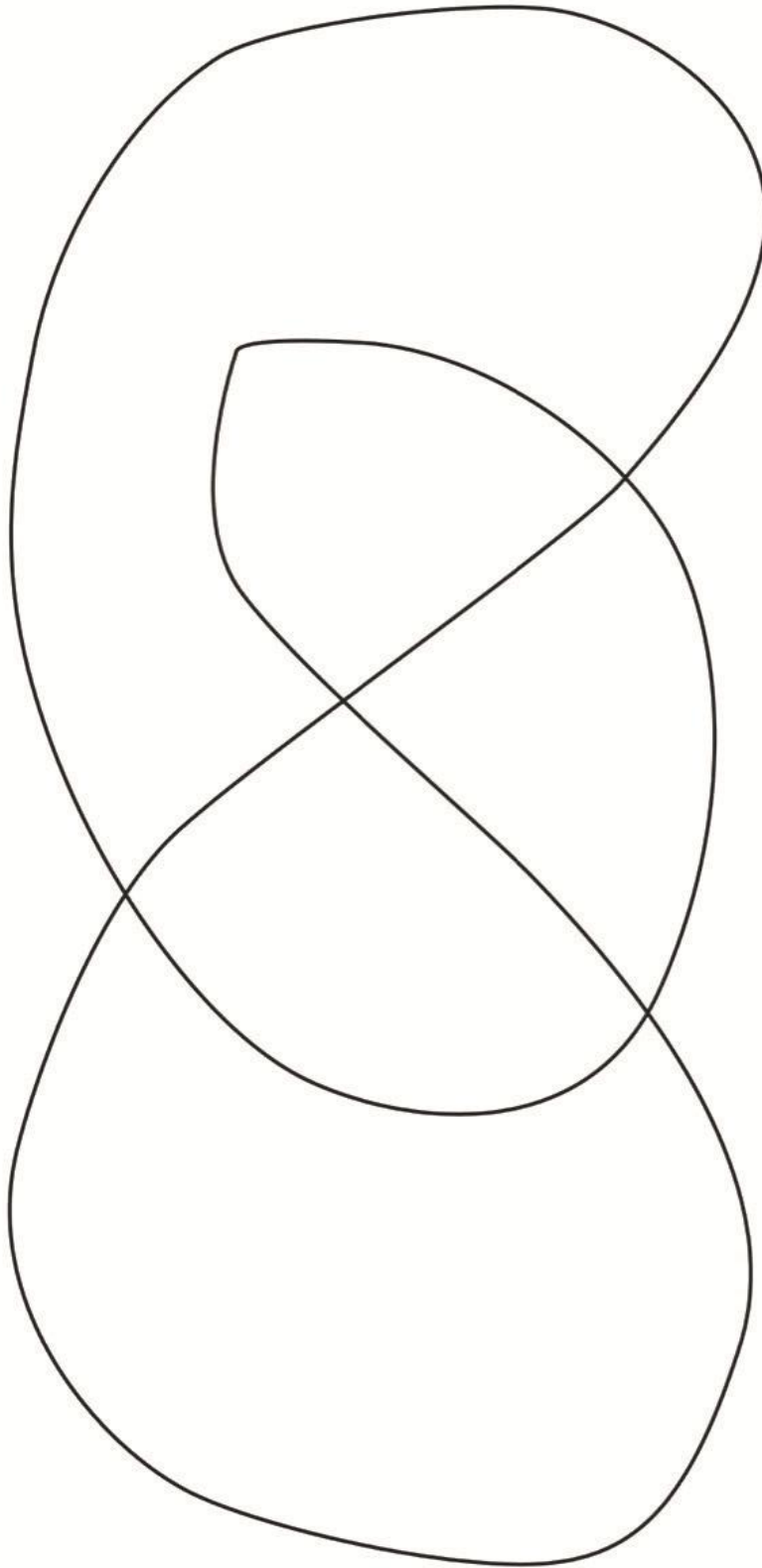
Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Bildschnipsel

Beschrieb: Schneiden Sie den unten abgebildeten Bildschnipsel mit einer Schere aus. Kleben Sie diesen nun auf ein Blatt Papier und ergänzen Sie den Bildschnipsel mit einer eigenen Gestaltung.

Material: Farbstifte, Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Papier, Leimstift



Bildquelle: <https://cutt.ly/5tYI7JY> aufgerufen am 20.03.2020

Psychiatrische Dienste Aargau AG

Pflege, Fachtherapien und Sozialdienst

Kunsttherapie

Postfach 432 | 5201 Brugg | T 056 462 26 06 | kunsttherapiepdag@pdag.ch | www.pdag.ch

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

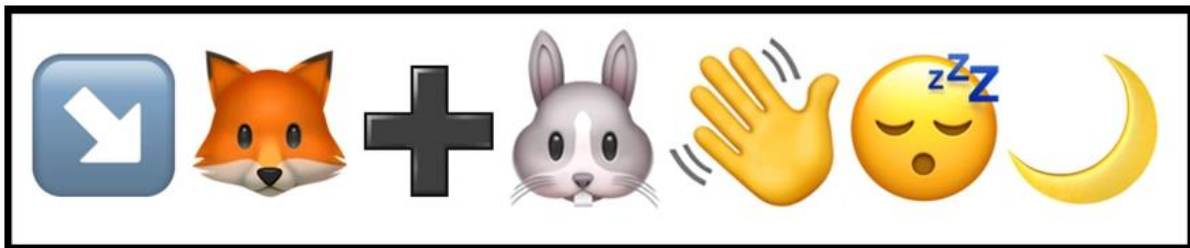
Emojis erraten

Beschrieb: Die Emojis beschreiben jeweils ein Sprichwort, erraten Sie sie!

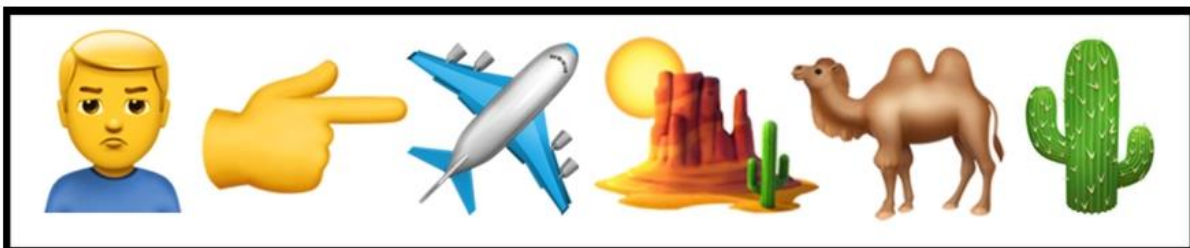
Material: Emojibilder, Lösungen

Sprichwörter:

1)

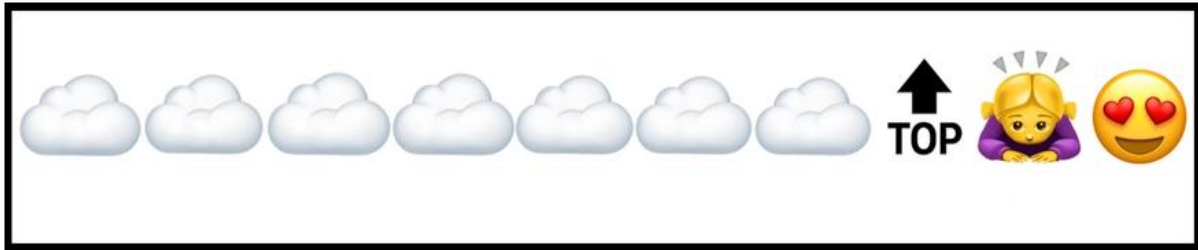


2)

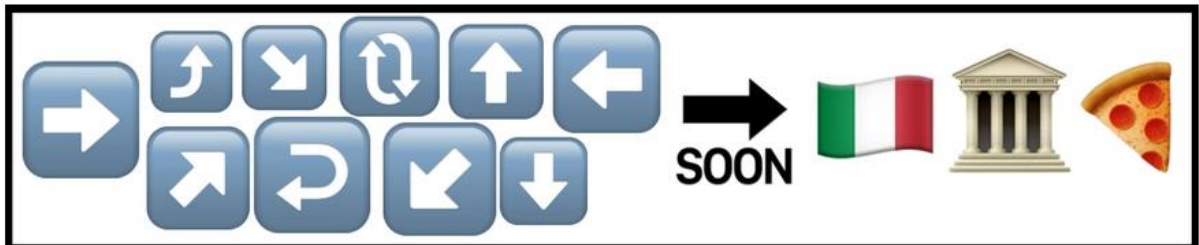


Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

3)



4)

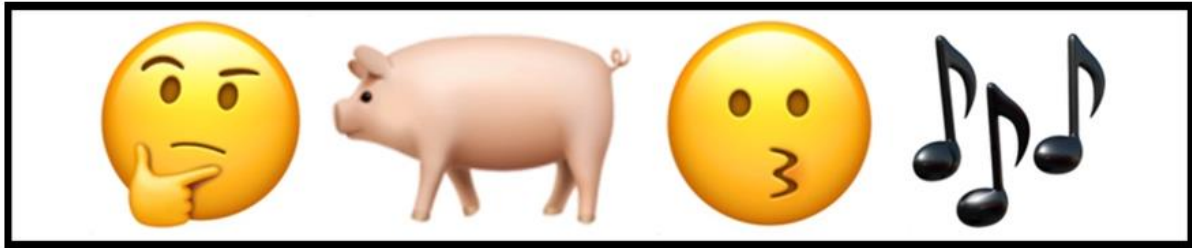


5)



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

6)



7)





ACHTUNG LÖSUNG:

Sprichwörter Lösungen:

- 1) „Wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen.“
- 2) „Jemanden in die Wüste schicken.“
- 3) „Auf Wolke sieben schweben.“
- 4) „Alle Wege führen nach Rom.“
- 5) „Auf zwei Hochzeiten tanzen.“
- 6) „Ich glaub mein Schwein pfeift.“
- 7) „Hinter dem Mond leben.“

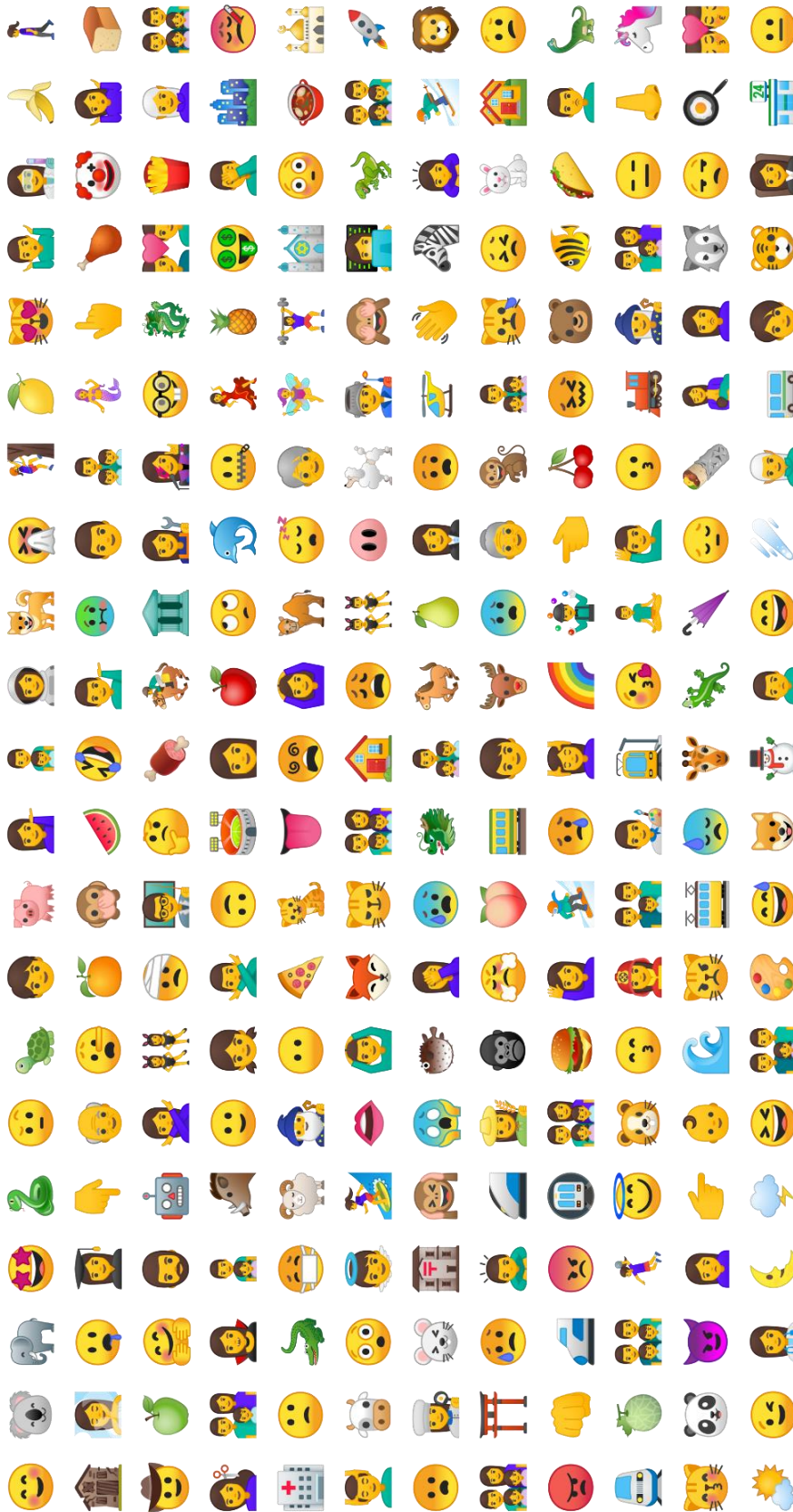
Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Eigene Sprichwörter in Emojis umsetzen

Beschrieb: Überlegen Sie sich eigene Kombinationen von Emojis um Sprichwörter und eigene Motto's usw. darzustellen.

Material: Emojis Vorlage, Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Papier

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Collage

Beschrieb: Nehmen Sie ein Blatt Papier und malen Sie mit 4 verschiedenen Farben das ganze Blatt aus. Schneiden Sie danach verschiedenen Formen aus. In einem letzten Schritt kleben Sie die ausgeschnittenen Formen zu einer neuen Form zusammen.

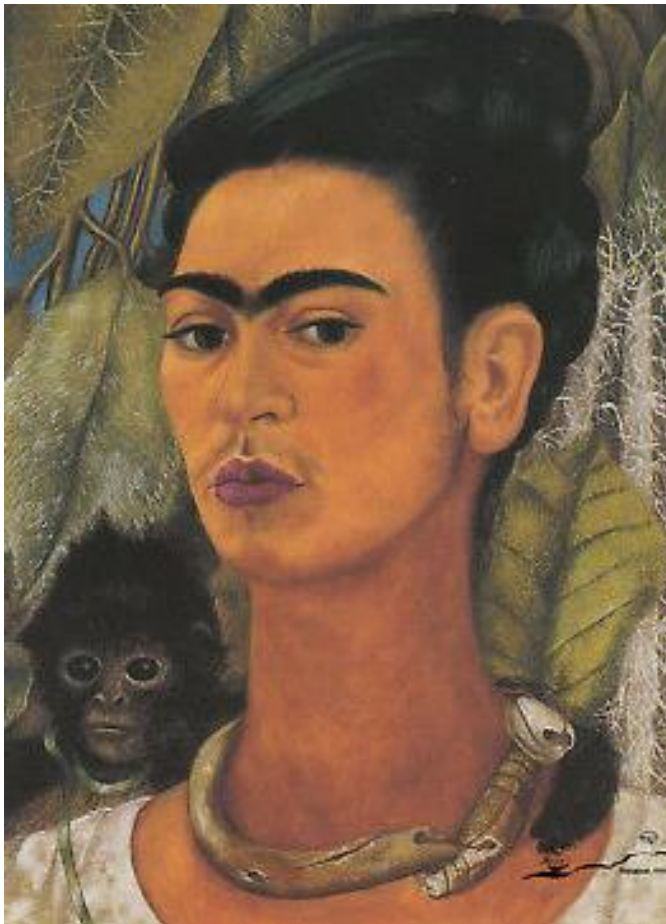
Material: Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Papier, 4 Farbstifte, Leimstift

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Karte erweitern

Beschrieb: Suchen Sie sich spontan ein untenstehendes Bild aus, welches Sie anspricht. Nun schneiden Sie das Bild aus und kleben Sie das Bild mit einem Leimstift auf das Papier. Soll das Bild mittig platziert sein? Oder unten links in der Ecke? Gehen Sie bei der Platzierung Ihrem Wunsch nach. Nun haben Sie die Möglichkeit das Bild zu erweitern. Was befindet sich ausserhalb des Bildausschnittes. Wie geht es weiter? Gestalten Sie das Bild rundherum mit Farbstiften.

Material: Bilder, Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Farbstifte, Papier



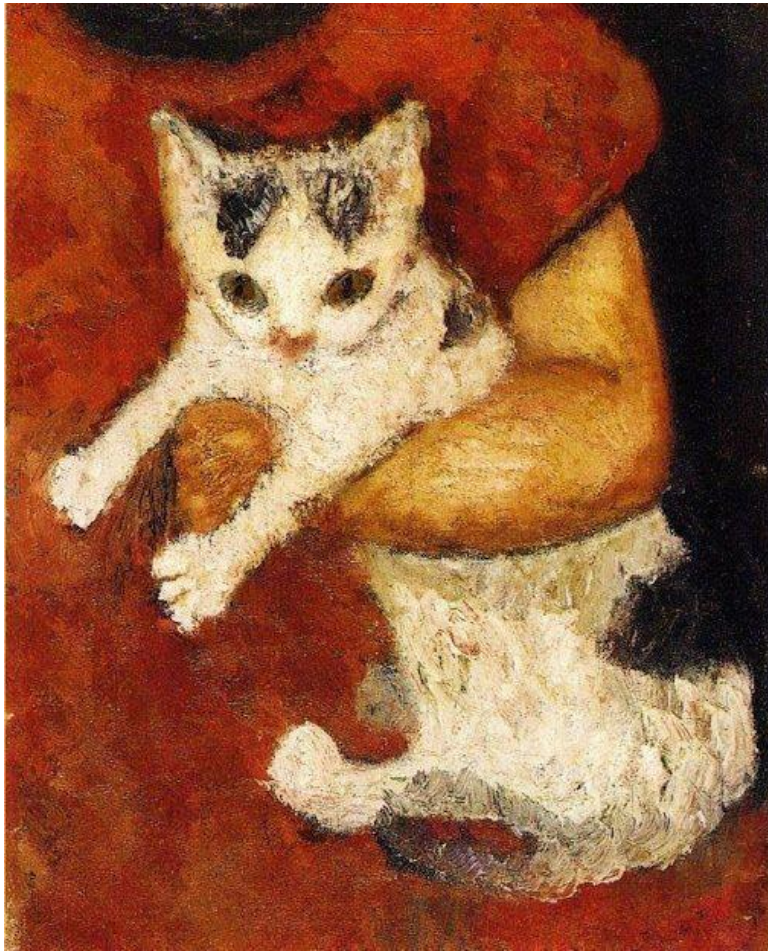
Frida Kahlo, Selbstbildnis mit Affe

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



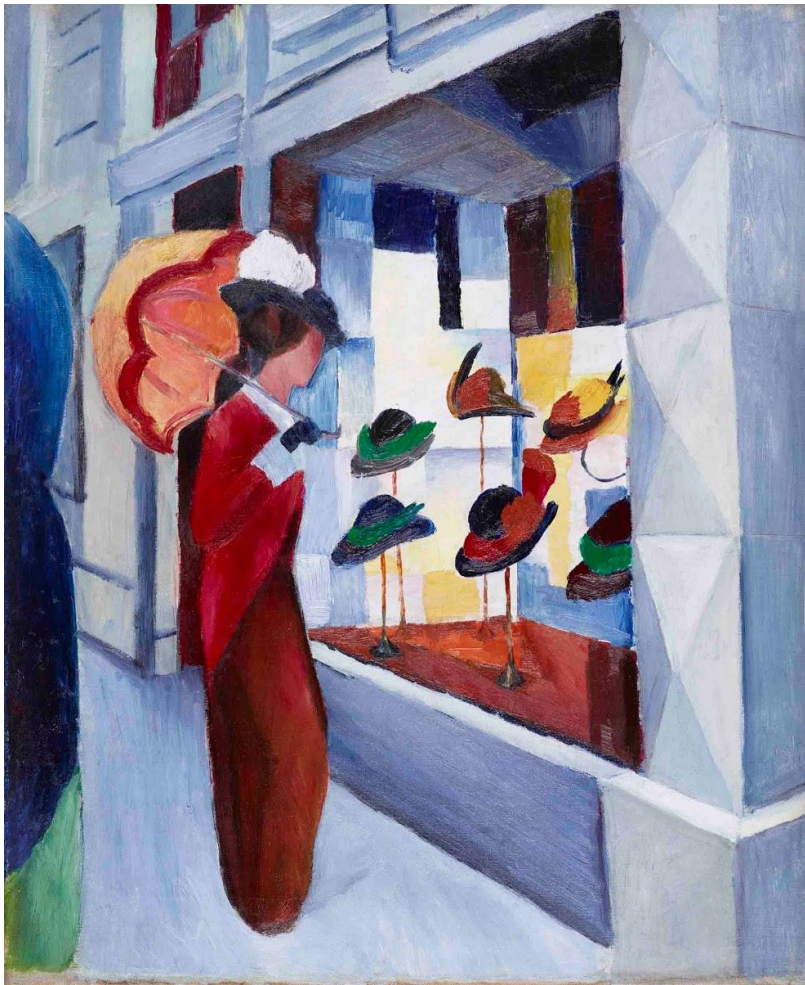
Berthe Morisot, Pasia nâit im Garten von Bougival

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Paula Modersohn-Becker, Kind mit Katze im Arm

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



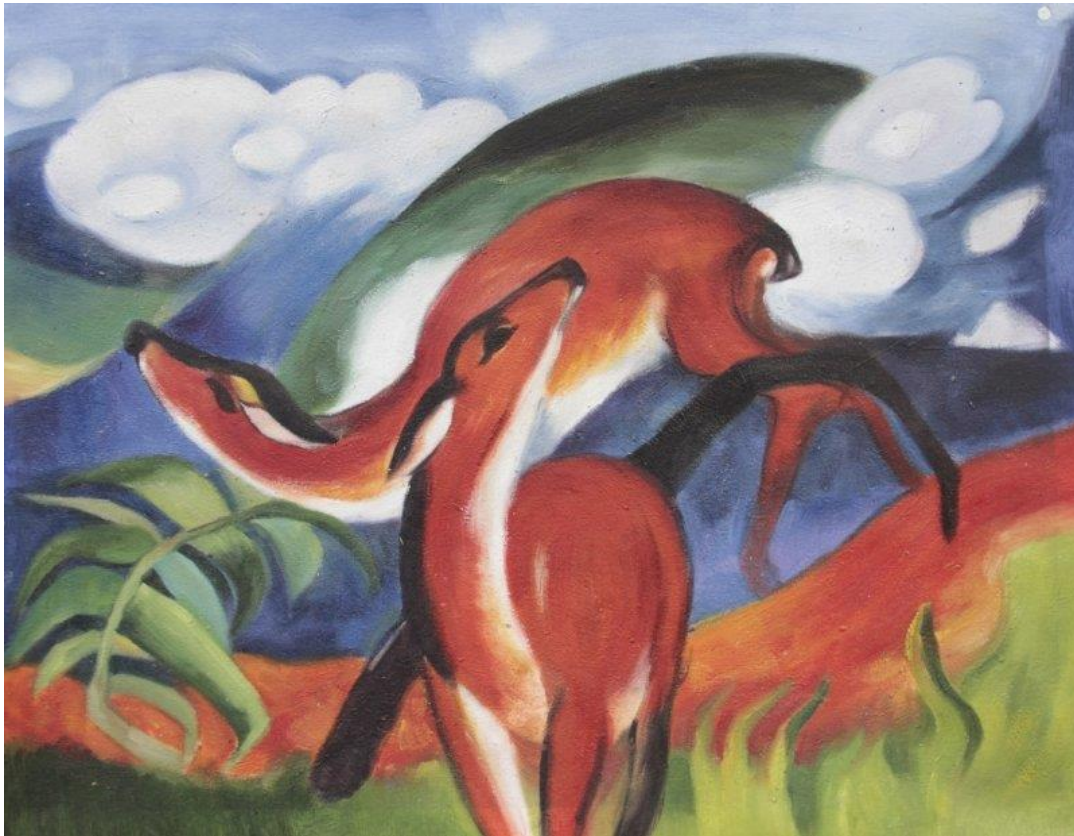
August Macke, Hutladen

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Paul Klee, Der Goldfisch

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Franz Marc, Rote Rehe II

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Giovanni Giacometti, Engadiner See

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Georgia O'Keeffe, Zwei Winden, grüne Blätter und blauer Himmel

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Edvard Munch, Vier Mädchen auf der Brücke

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Bild aus der Kunst

Beschrieb: Schauen Sie sich die dazugehörigen Bilder an. Welches spricht Sie heute an? Wählen Sie ein Bild aus. Betrachten Sie dieses Bild ganz genau. Nehmen Sie sich Zeit dafür und widmen Sie sich diesem Bild. Ihre ganz persönliche Meinung und Auseinandersetzung ist gefragt. Es gibt kein Richtig oder Falsch sondern nur das, was Ihnen auffällt zählt hier!

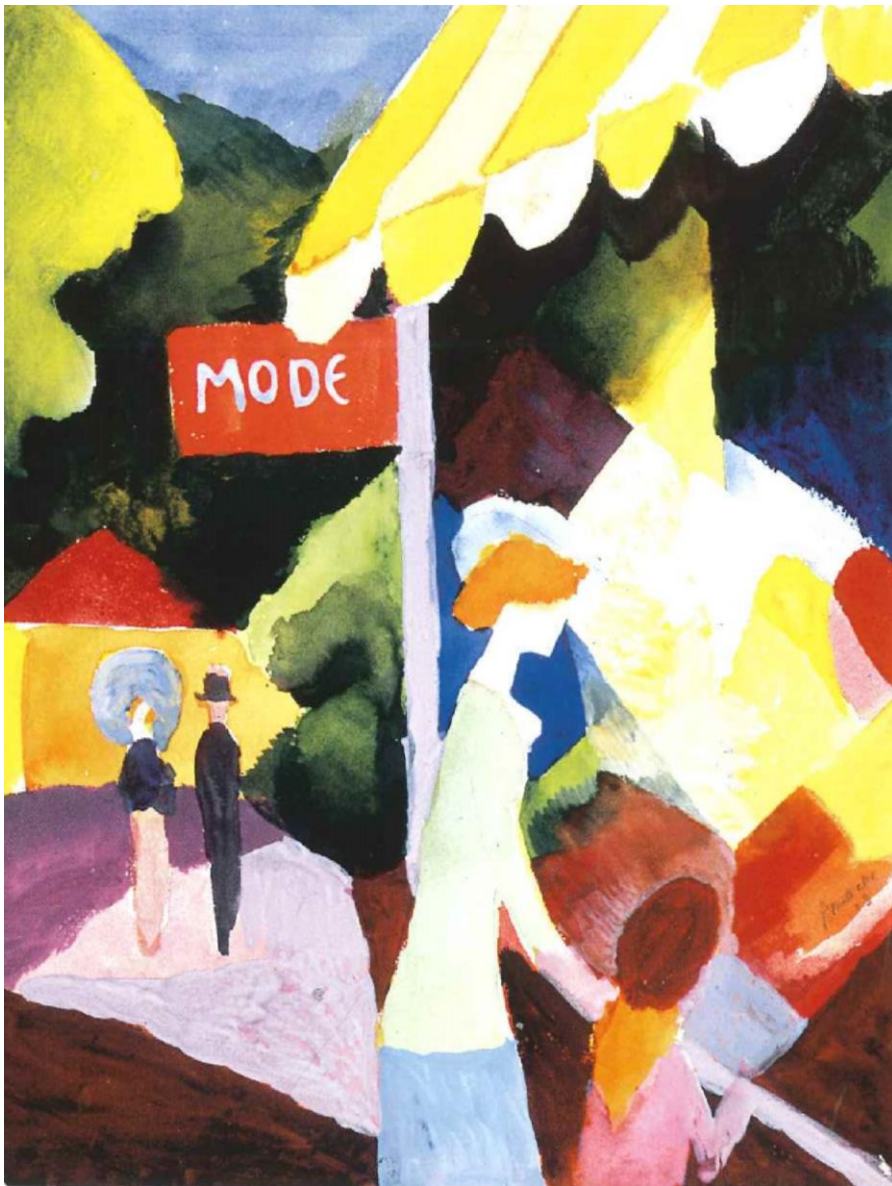
Was ist wichtig auf dem Bild?

Erinnert mich dieses Bild an eigene Erfahrungen, bekannte Menschen oder Situationen? Was mag ich an dem Bild?

Das was Sie an dem Bild mögen, versuchen Sie nun abzuzeichnen. Keine Angst! das muss nicht naturgetreu sein. Es geht einzig darum, dass sie sich dem Teil des Bildes widmen, den Sie mögen. Trauen Sie sich!

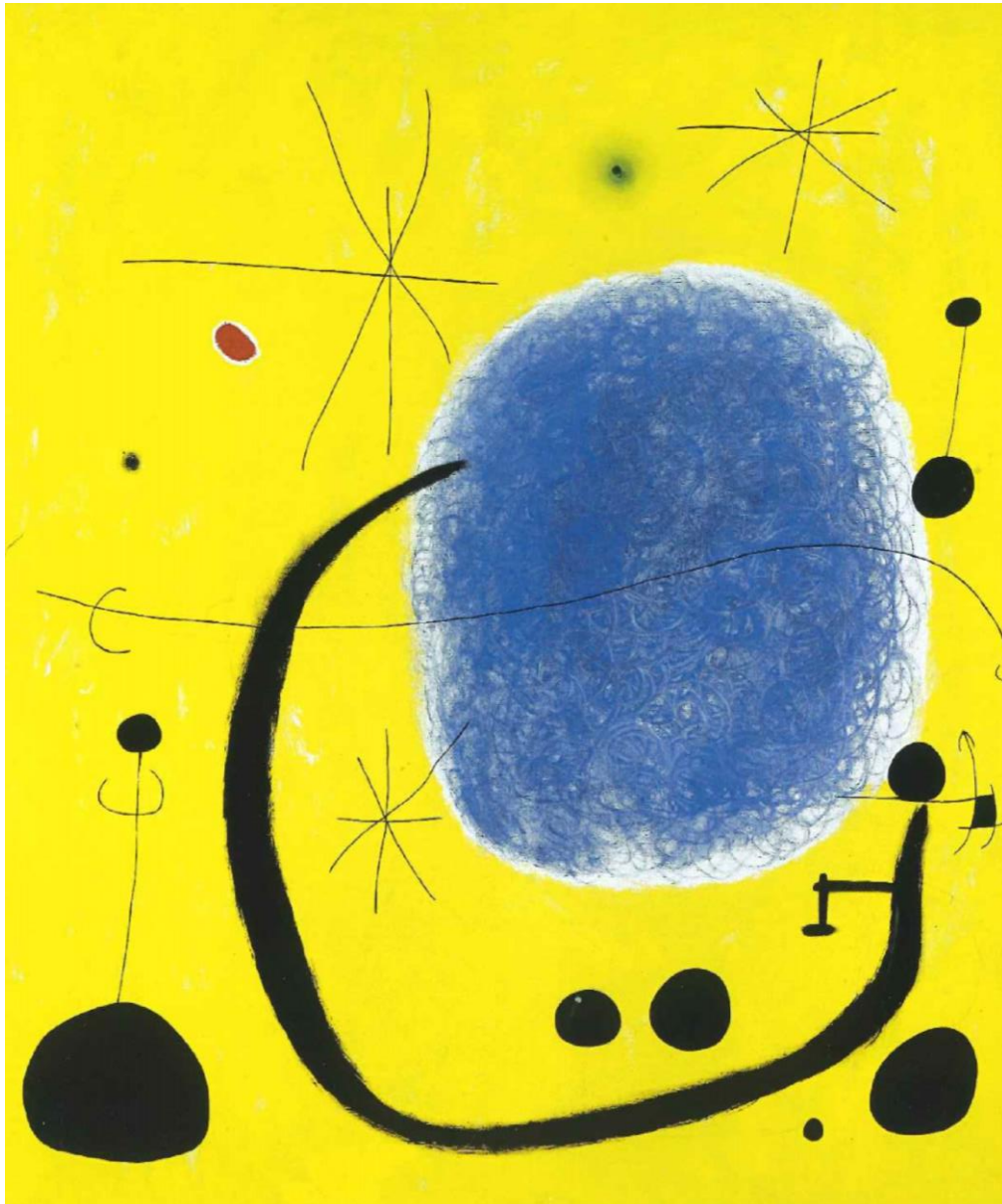
Material: Bilder, Papier, Farbstifte

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



A. Macke, *Modenster*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



J. Miró, *L'art de l'azur*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



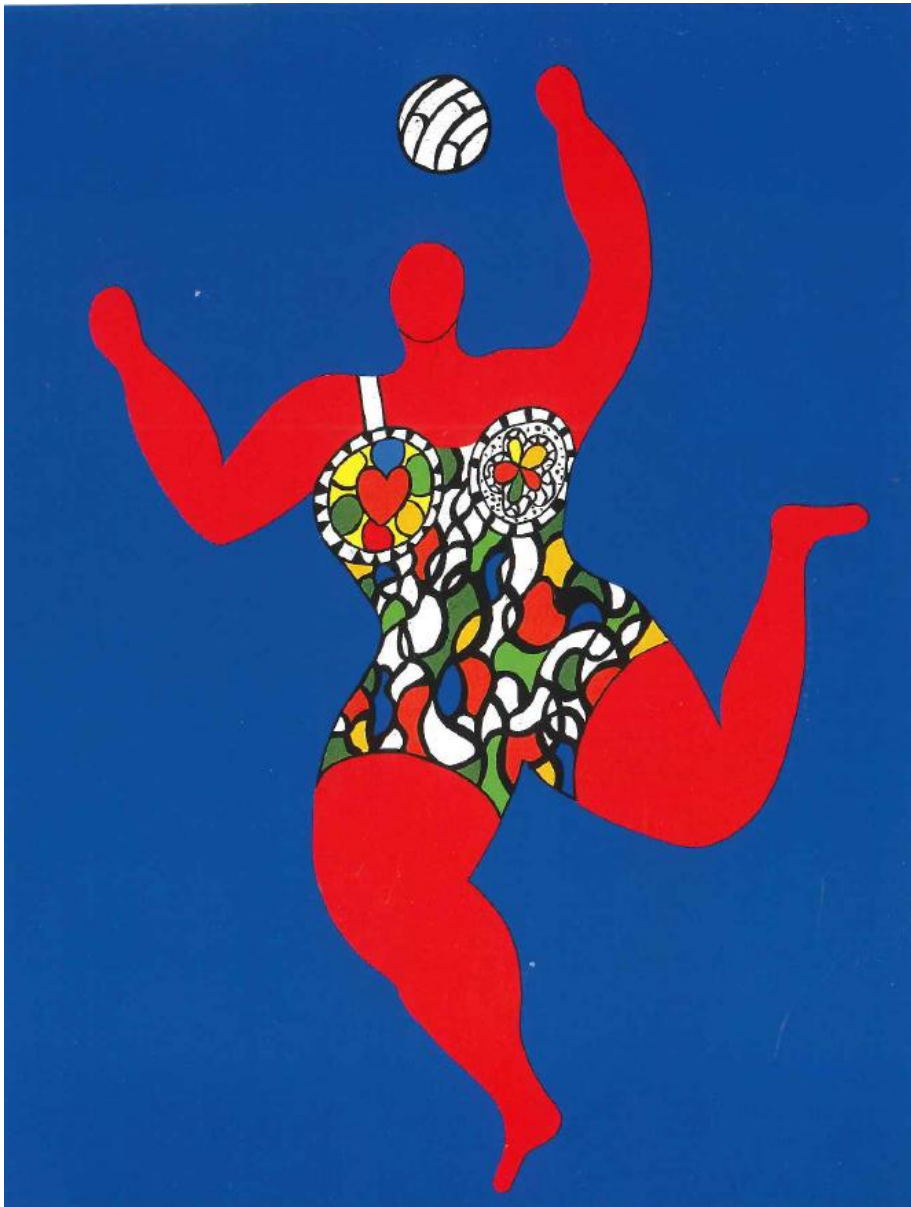
K. Haring

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



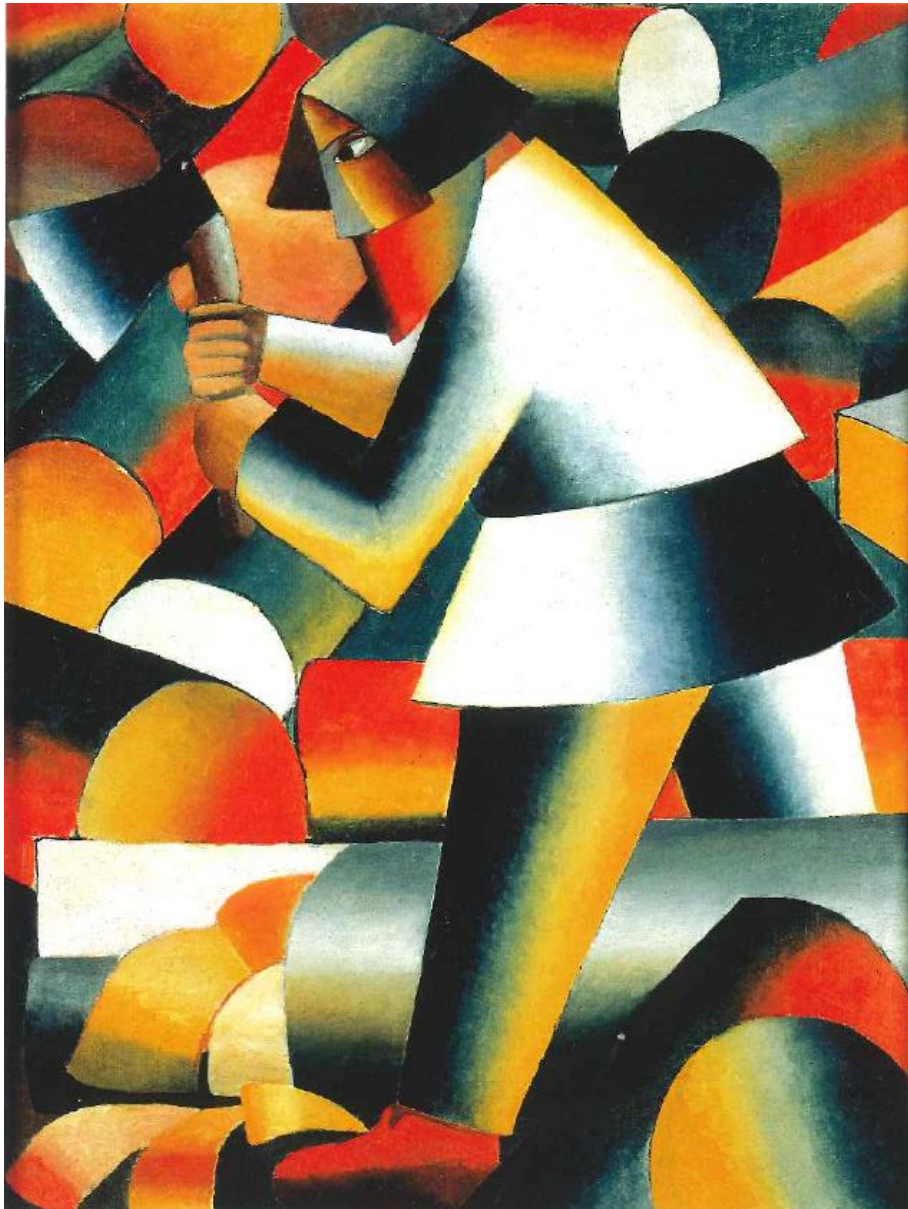
V. van Gogh, *Schlafzimmer*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



N. des Saint Phalle, *Volleyball*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



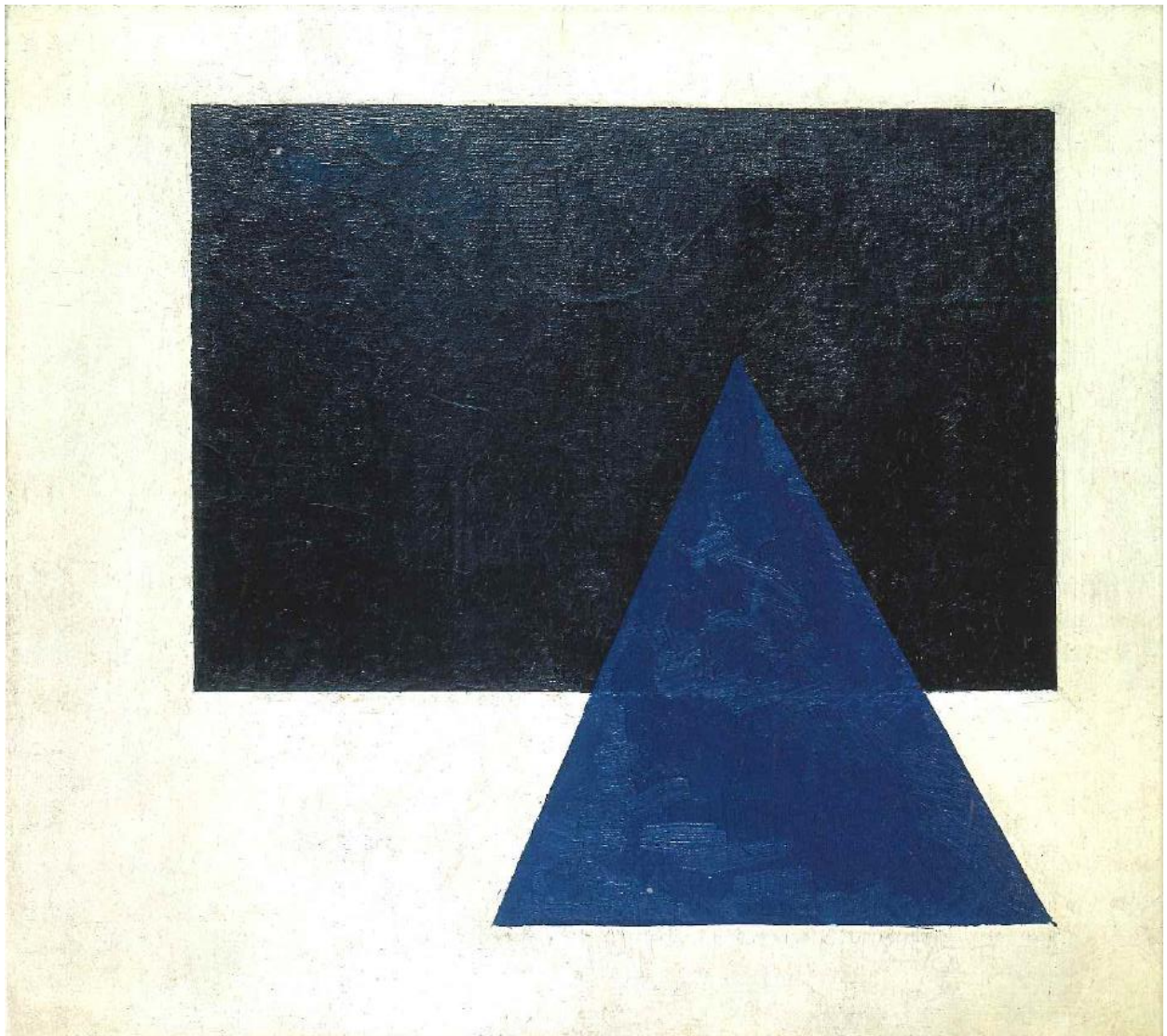
K. Malewitsch, *Holzfüller*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



R. Magritte, *Golconde*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



K. Malewitsch, *Suprematismus* (schwarzes Rechteck, blaues Dreieck)

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



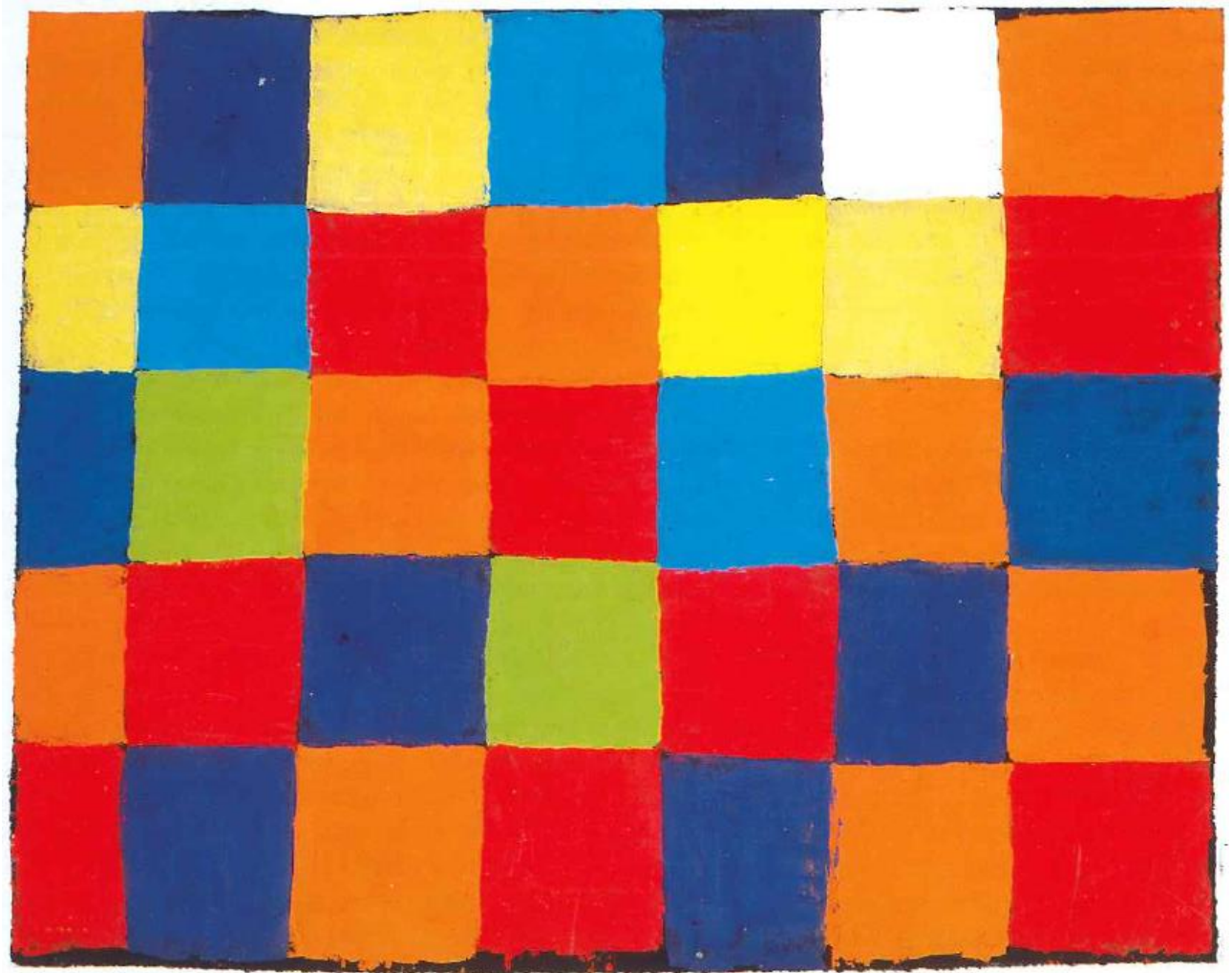
H. Matisse, *nu bleu*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



R. Magritte, *les jeunes amours*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



P. Klee, *Farbtafel*

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Tasten und Zeichnen

Beschrieb: Vielleicht haben Sie einen Gegenstand in Ihrer Hosentasche oder es liegt ein Gegenstand im Raum. Nehmen Sie diesen Gegenstand in Ihre linke Hand und tasten Sie ihn ab ohne den Gegenstand anzuschauen. Mit der rechten Hand zeichnen Sie den Gegenstand auf ein Blatt Papier.

Falls ihre starke Hand die Linke ist, führen Sie die Aufgabe so aus, dass Sie mit der Rechten tasten und mit der Linken zeichnen.

Betrachten Sie zum Schluss die entstandene Zeichnung.

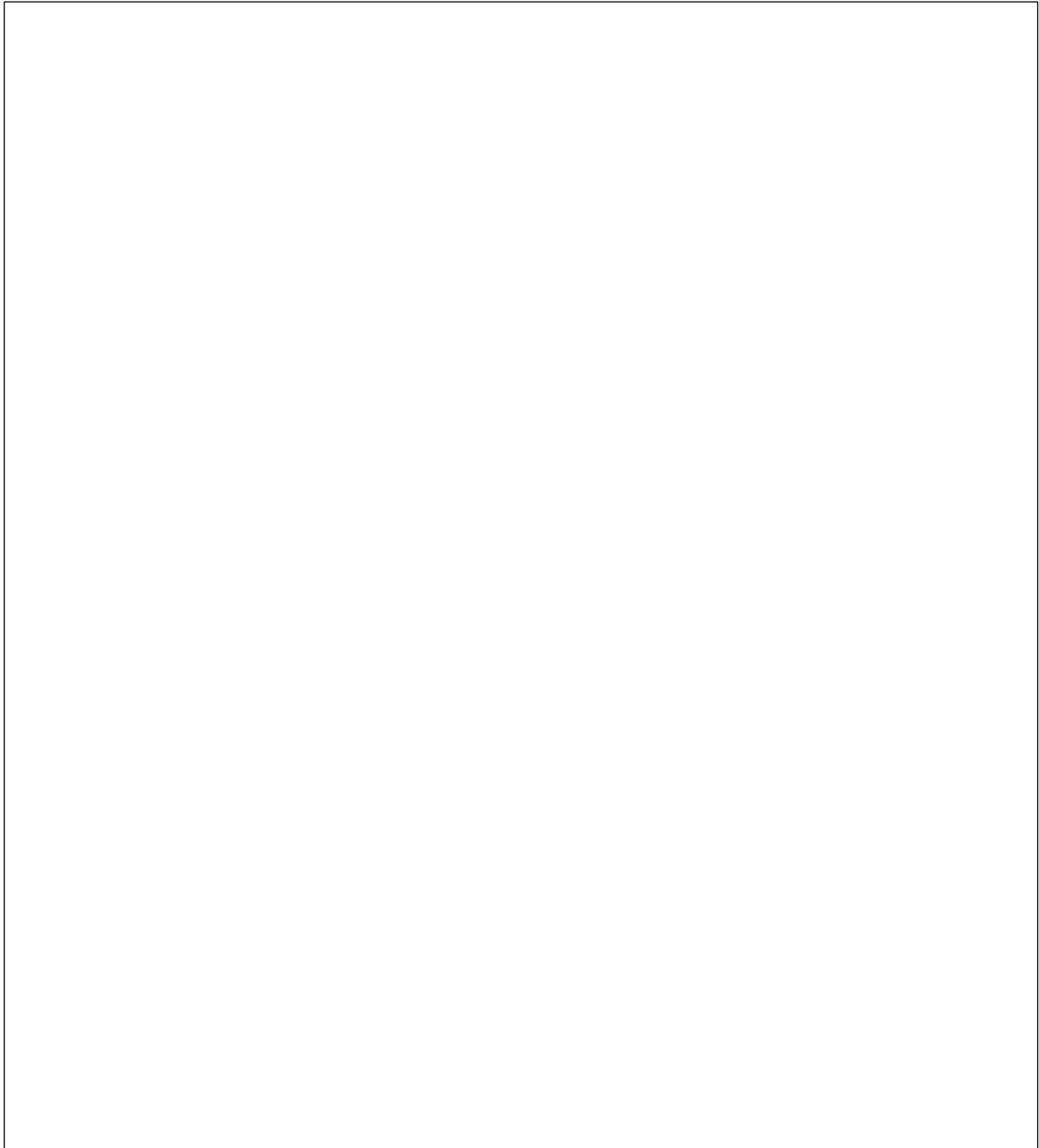
Material: Persönlicher Gegenstand, Papier, Farbstifte

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Atem zeichnen

Beschrieb: Drei mal tief einatmen und ausatmen. Wenn Sie konzentriert sind, wählen Sie eine Farbe die Ihnen in diesem Moment entspricht. Versuchen Sie mit Ihrem Atemrhythmus während 15 Minuten zu zeichnen.

Material: Farbstifte und Papier



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Tiere in einem Strich zeichnen - nach „Picasso“

Beschrieb: Nehmen Sie einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand. Setzen Sie den Stift auf das Blatt Papier auf und zeichnen Sie in einem Strich ein Tier ihrer Wahl. Dabei dürfen Sie ihre Augen schliessen, wenn Sie wollen. Setzen Sie den Stift erst wieder ab, wenn sie mit der Zeichnung fertig sind.

Material: Papier, Stift

Beispiel mit offenen **(1)** und mit geschlossenen **(2)** Augen:



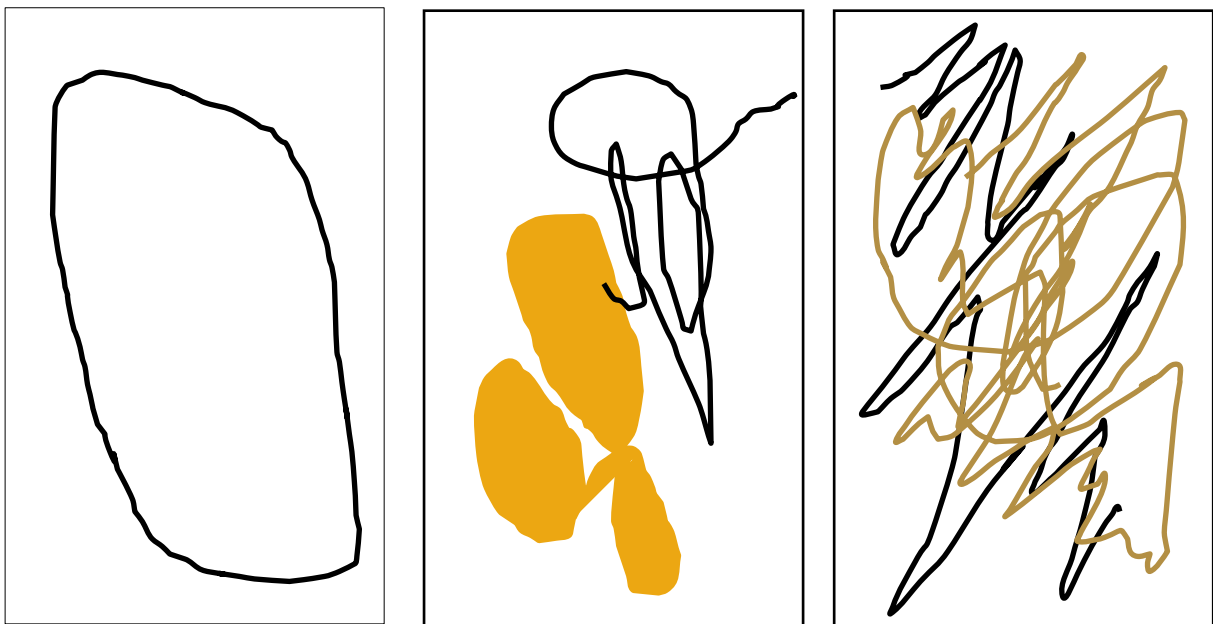
Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Ruhe und Bewegung

Beschrieb: Nehmen Sie sich ein A4 Papier und gestalten Sie zum Thema Ruhe ein Bild. Danach nehmen Sie sich ein zweites A4 Papier und gestalten ein Bild zum Thema Bewegung. Legen Sie anschliessend die Bilder nebeneinander und betrachten Sie diese. In einem letzten Arbeitsschritt nehmen Sie ein drittes A4 Papier und legen dieses zwischen die beiden entstandenen Bilder. Versuchen Sie auf diesem Blatt Papier eine Verbindung zwischen den Beiden zu schaffen. Lassen Sie ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf.

Material: Farb- und Filzstifte

Beispiel:



Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Mein Weg

Beschrieb: Laufen Sie auf der Station für 10 Minuten herum. Fotografieren oder skizzieren Sie das was ihre Aufmerksamkeit weckt. Versuchen Sie mit dem gesammelten Material den Weg zu rekonstruieren.

Material: A3 Papier, Bleistift, Farbstift und oder Smartphone

Wohlfühlort

Beschrieb: Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, den Ruheraum oder Wohlfühlort kennenzulernen. Sie könnten gedanklich in Ihrer Erfahrung Ausschau halten nach Plätzen, an denen Sie sich einmal wohlgeföhlt haben oder sich besonders wohlföhlen, wenn Sie dort sind. Dieser Platz kann auf der Erde sein, aber er kann auch ausserhalb der Erde sein. Wählen Sie die Begrenzung Ihres Raumes so, dass nur Sie bestimmen können, welche Lebewesen darin sein dürfen. Ich rate Ihnen, wenn möglich keine Menschen einzuladen, aber vielleicht liebevolle Begleiter oder Helfer, Wesen, die Ihnen Unterstützung und Liebe geben. Wichtig ist, dass Sie sich dort mit allen Ihren Sinnen wohlföhlen. Prüfen Sie also zuerst, ob das, was Sie gedanklich vor sich sehen, angenehm ist. Wenn es noch etwas gibt, was Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es. Überlegen Sie sich, was ihre Ohren an diesem Ort hören. Wie ist die Temperatur, ist diese angenehm? Wenn nicht, dann ändern Sie sie. Verändern Sie den Raum so, dass es stimmig für Sie ist und nichts darin fehlt. Wenn Sie nun spüren können, dass Sie sich ganz und gar wohlföhlen an Ihrem inneren Ort dann probieren Sie diesen in eine Gestaltung zu bringen. Gestalten Sie ihren Wohlfühlort nach ihrer Vorstellung.

Material: Papier, Farbstifte, Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!), Zeitschriften etc.

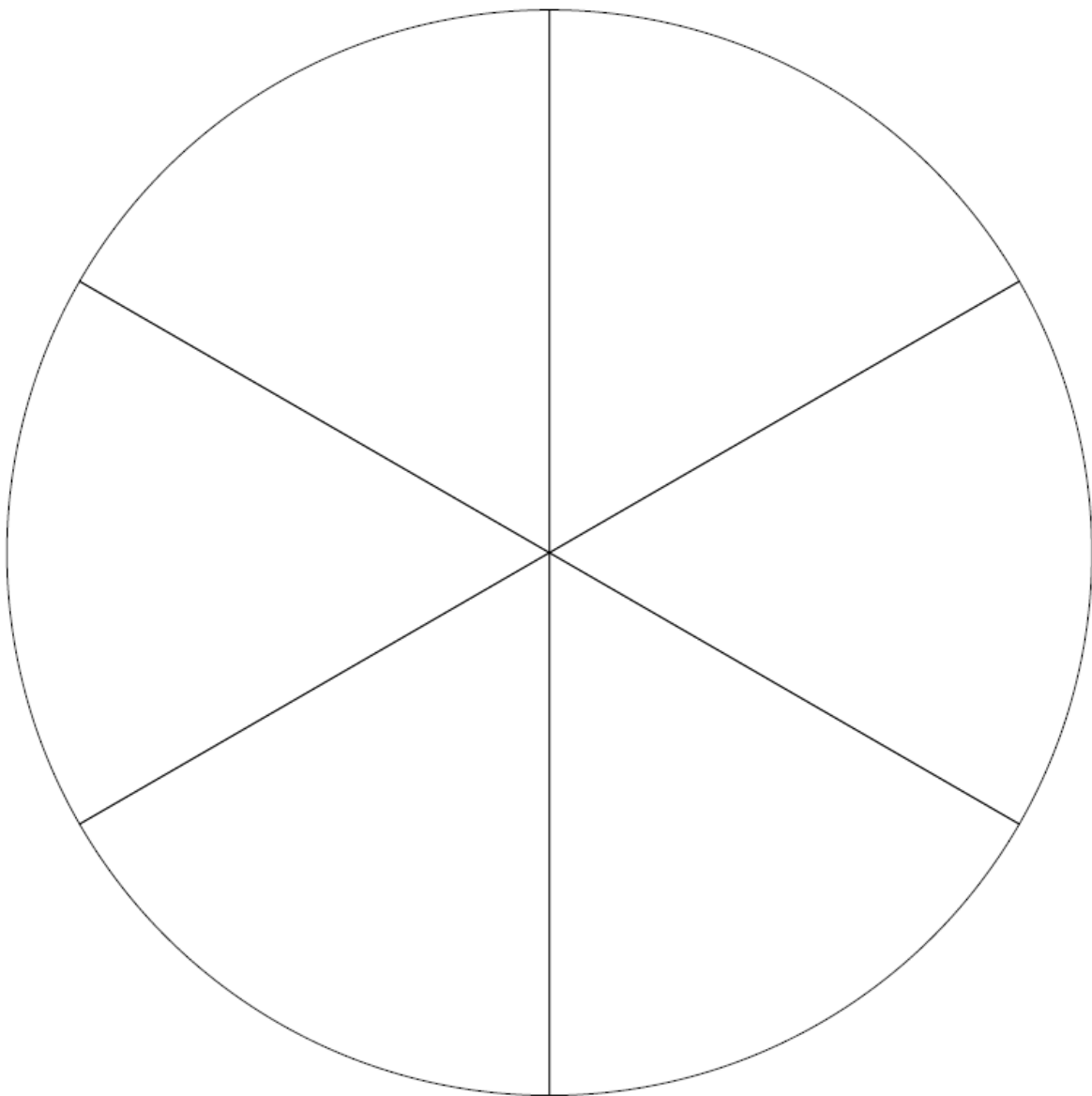
Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Gefühlsrad

Beschrieb: Schreiben Sie ausserhalb jedes Segment ein Gefühl oder einen Zustand hin. Wählen Sie danach für jedes Feld eine Farbe aus, welche für Sie dem Wort entspricht.

Beispiele für Gefühle: stolz, enttäuscht, zufrieden, geliebt, überfordert, nachdenklich, traurig, hoffnungsvoll, beschämt, besorgt, ängstlich, wütend, neidisch, interessiert, müde, beliebt, inspiriert, glücklich, stark

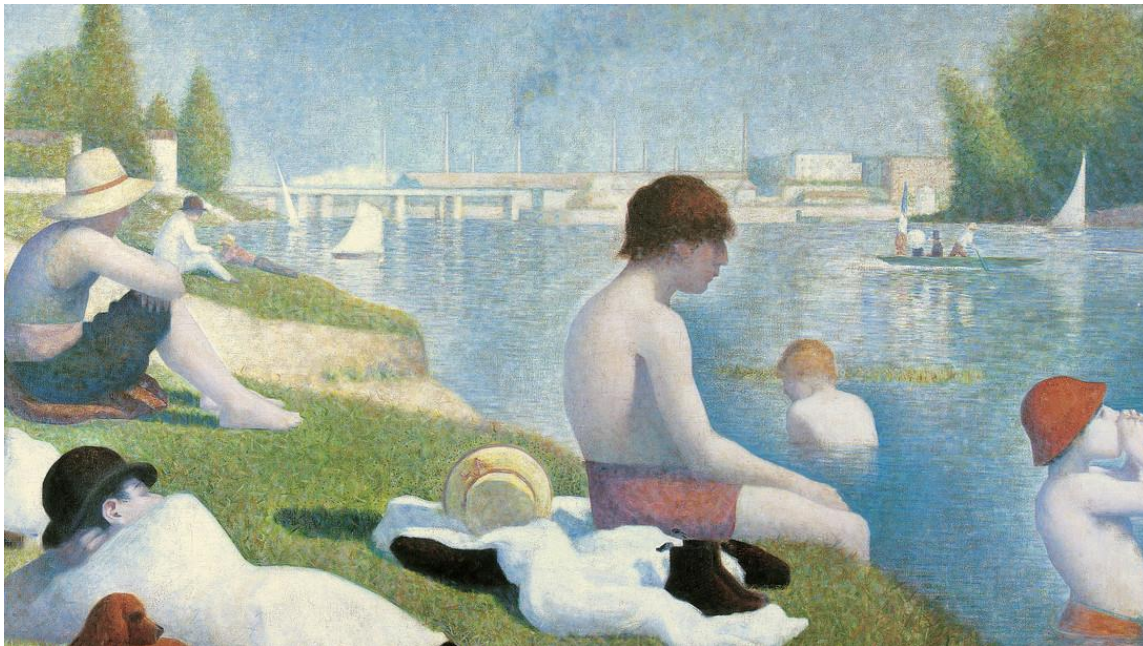
Material: Farbstifte, Filzstifte und Papier



Ein Geschenk machen

Beschrieb: Wählen Sie von den Portraits eines aus, welches Sie gerade anspricht. Wie geht es der Person auf dem Bild? Beschreiben Sie. Was für Gefühle können Sie bei dieser Person wahrnehmen? Beschreiben Sie. Was könnten Sie der Person Gutes tun? Was braucht die Person? Überlegen Sie. Machen Sie der Person ein Geschenk und gestalten Sie etwas was die Person gerade brauchen könnte. Das kann eine Erweiterung sein auf dem Bild selbst oder sie können auch etwas übermalen was Sie störend empfinden. Überlegen Sie sich wie es der Person nun gehen könnte, nachdem Sie ihr Geschenk erhalten hat.

Material: Vorlagen Portraits, Farbstifte, Papier, Transparentfolie



Georges Seurat, Badende bei Asnières

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Willibald Alfred Reuter, Zeitunglesender junger Wasserträger

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



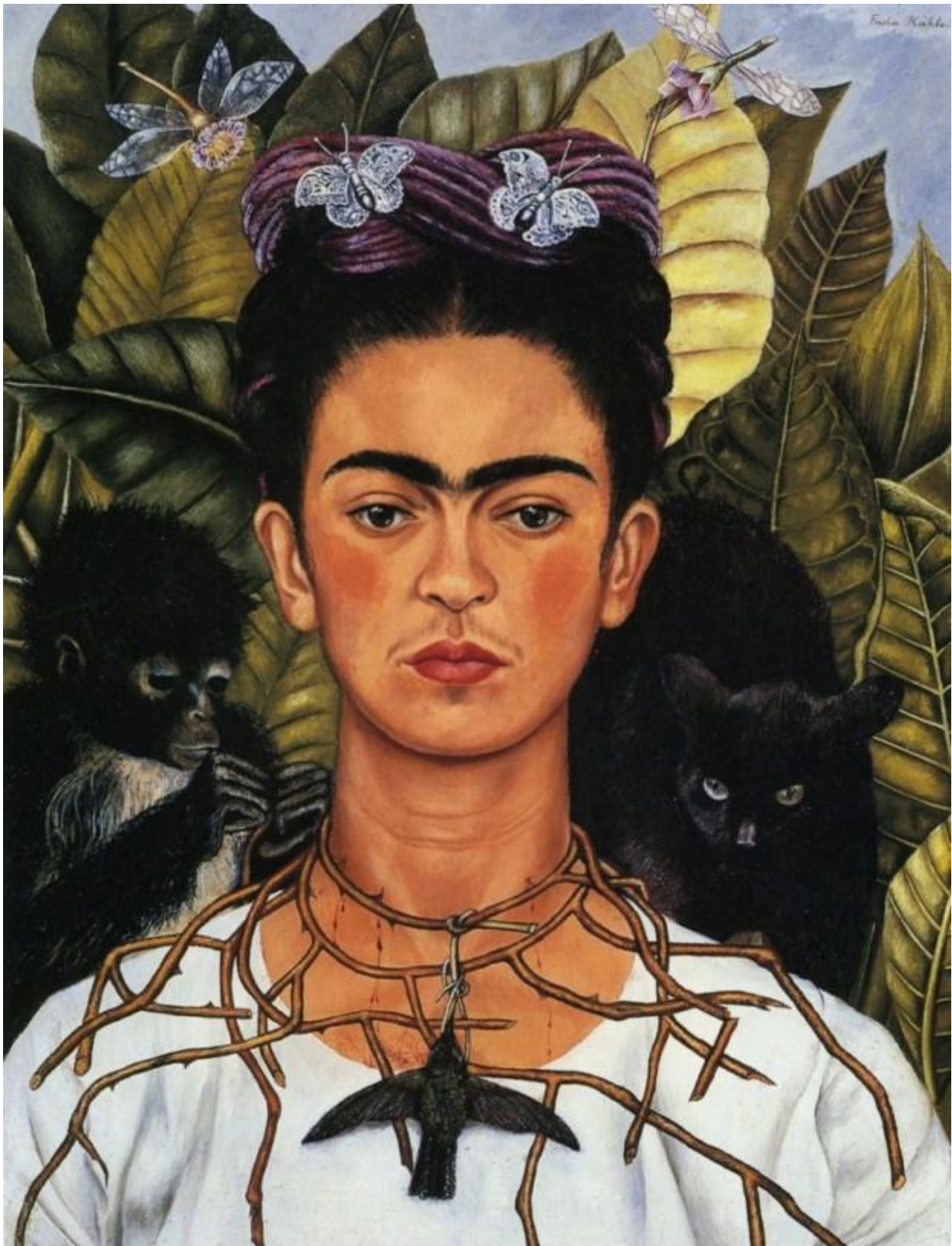
Picasso, Selbstportrait

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Caspar Fridrich David, Wanderer über dem Nebelmeer

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Frida Kahlo, Self Portrait with Thorn Necklace and Hummingbird

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Horst Minners, Unbenannt



Caspar David Friedrich, Mönch am Meer

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



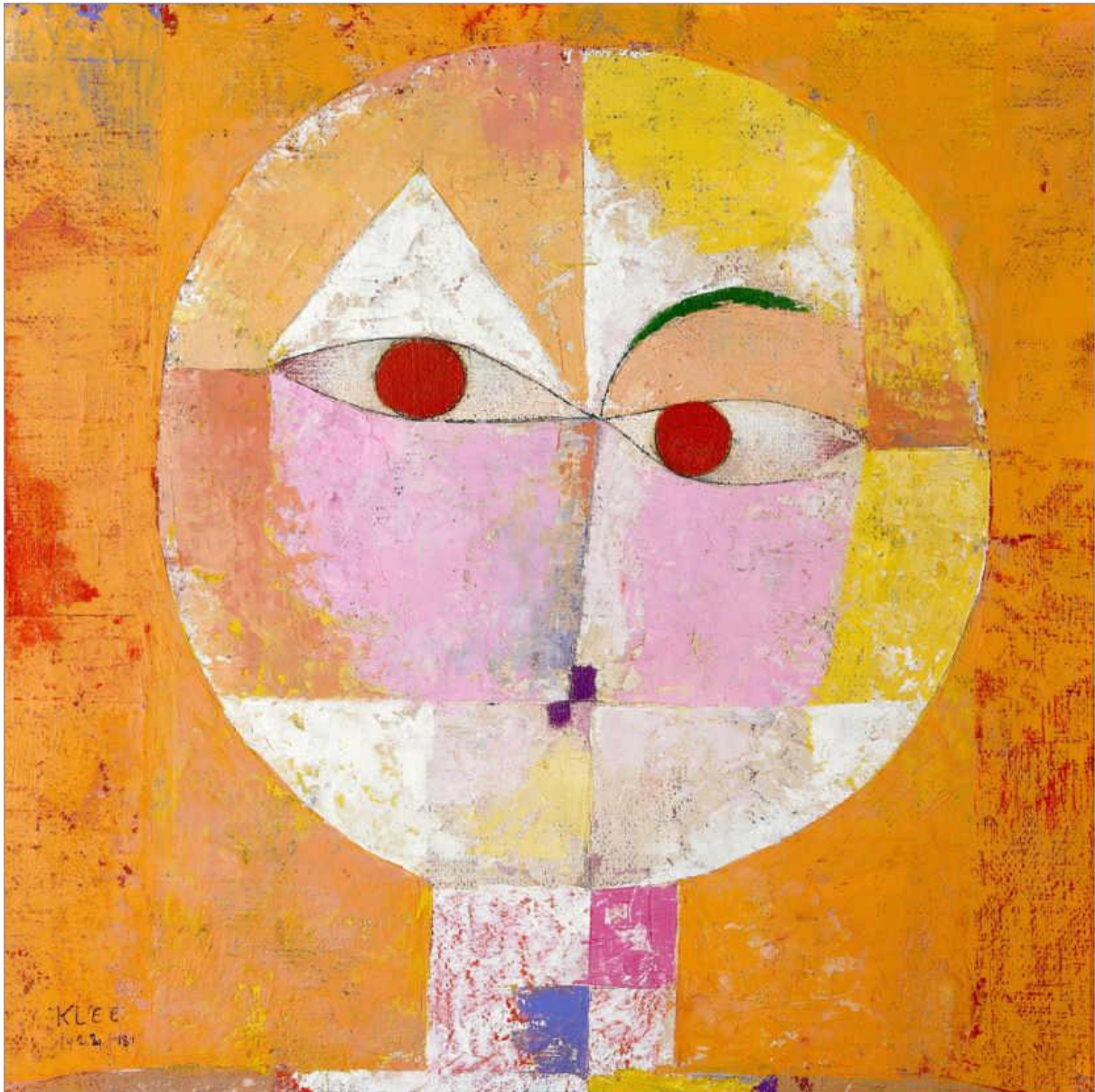
Edvard Munch, Melancholy

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Giovanni Segantini, Mezzogiorno sulle alpi

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Paul Klee, Senecio (Baldgreis)

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie



Henri Matisse, Portrait of woman, 1919

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Hoffnung - Wie sieht Hoffnung für mich aus?

Beschrieb: Setzen Sie sich mit dem Wort Hoffnung auseinander und finden Sie eigene Bilder, die für die Hoffnung stehen. Wie sieht die Hoffnung für mich aus? Welche Farbe hat die Hoffnung? Was gibt mir in meinem Leben Hoffnung?

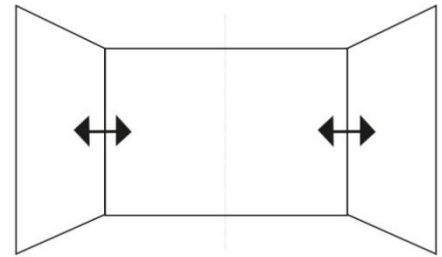
Füllen Sie ein Blatt Papier mit Hoffnung. Auch wenn die Hoffnung noch so klein istVersuchen Sie es.

Material: Papier, Farbstifte

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Tryptichon (dreigeteiltes Bild)

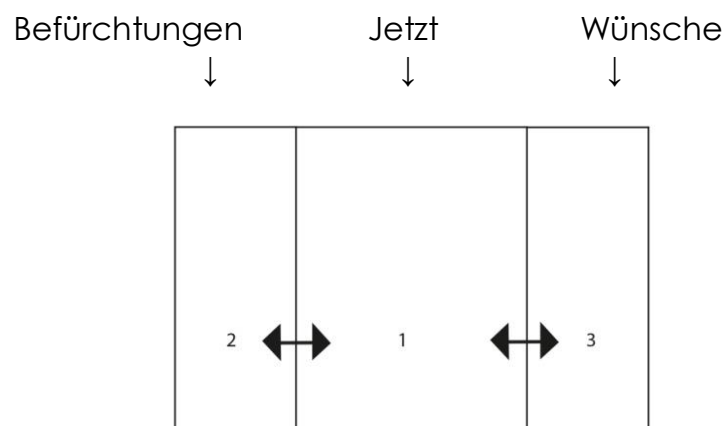
Beschrieb: Nehmen Sie ein Blatt Papier und legen Sie es quer vor sich hin. Unterteilen Sie es durch Falten in drei Teile, wobei der mittlere Teil am grössten ist und die beiden äusseren Teile etwa gleich gross sind. Wenn Sie es falten, können Sie die äusseren Teile in der Mitte zusammen treffen lassen.



Beginnen Sie mit der Gestaltung beim Teil 1, dem grössten Teil. Spüren Sie in sich hinein, wie es Ihnen momentan geht, wie Sie sich fühlen. Was beschäftigt Sie im Moment, was haben Sie schon alles erreicht auf Ihrem Weg, auf was können Sie stolz sein. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit dafür und beginnen Sie dann mit der Gestaltung des ersten Teils. Sie können skizzieren, zeichnen, malen, Collagen kleben, schreiben.

Beim Teil 2 widmen Sie sich Ihren Befürchtungen und Sorgen, auch schlechten Erfahrungen, die Sie momentan beschäftigen. Schauen Sie, was Ihnen entgegen kommt und seien Sie gleichzeitig behutsam mit sich. Nehmen Sie sich wieder einen Augenblick Zeit dafür und beginnen Sie dann mit der Gestaltung des zweiten Teils. Sie können skizzieren, zeichnen, malen, Collagen kleben, schreiben.

Im dritten Teil geht es um Ihre Wünsche. Lassen Sie auch Wünsche und Hoffnungen zu, die Ihnen nicht real vorkommen. Wünschen darf man sich alles. Lassen Sie Bilder, Gedanken und Erinnerungen zu. Nehmen Sie sich Zeit dafür und beginnen Sie dann mit der Gestaltung des dritten Teils. Sie können skizzieren, zeichnen, malen, Collagen kleben, schreiben.



Material: Papier, Farbstifte, Zeitschriften, Schere (Kreativ-Tipp: Papier mit den Händen reissen anstatt schneiden. Probieren Sie es aus!)

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Gegensätze

Beschrieb: Wählen Sie ein Wortpaar von den untenstehenden Gegensätzen aus. Wie können Sie diese Wörter darstellen? Was für Bilder fallen Ihnen dazu ein? Wie steht sich das Wortpaar auf dem Blatt Papier gegenüber?

Material: Papier, Farbstifte

Schwach/ Stark

Klar/ Unklar

Schwarz/ Weiss

Richtig/ Falsch

Vorher/ Nachher

Draussen/ Drinnen

Schwer/ Leicht

Geschlossen/ Offen

Wichtig/ Nicht Wichtig

Wenig/ Viel

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Anfangsbuchstaben Gedicht (Akrostichon)

Beschrieb: Schreiben Sie die Buchstaben eines themengebenden Wortes oder einer Phrase senkrecht untereinander. Die einzelnen Zeilen des Textes (manchmal auch nur einzelne Wörter) fangen dann mit diesen Buchstaben an. Anstelle eines Wortes oder einer Phrase können Sie auch Ihren eigenen Namen verwenden.

Material: Papier, Stifte

Beispiel:

Morgens brauche ich einen Kaffee.

Enttäuschungen kann man nicht vermeiden.

Ich genieße mein Leben.

Nachts bin ich gerne unterwegs.

Lachen gehört zum Leben.

Ein Teil von mir gehört zu Kroatien.

Besonders wichtig sind Freunde und Familie

Eine wichtige Rolle spielt auch Musik für mich

Niemals würde ich das alles aufgeben.

Quelle: Nevfel Cumart (2011): Strandgut. Schülerinnen und Schüler an Beruflichen Schulen schreiben über ihr Leben, ihre Zukunft und die Welt. Bamberg: Edition hübscher

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Elfchen

Beschrieb: Ein Elfchen ist ein nicht gereimtes Gedicht aus fünf Zeilen und elf Wörtern. In der ersten Zeile ein Wort, in der zweiten Zeile zwei Wörter, in der dritten Zeile drei Wörter und in der vierten Zeile vier Wörter. In der fünften und letzten Zeile wieder nur ein Wort. Schreiben Sie ein eigenes Elfchen.

Material: Papier, Stifte

Beispiele:

Schwarz	(ein Wort)
flaschengrünen Augen	(zwei Wörter)
glänzend dichtes Fell	(drei Wörter)
Freiheit in den Pfoten	(vier Wörter)
Othello	(ein Wort)

(von Sabine Samonig)

Zuhause	(ein Wort)
ist dort	(zwei Wörter)
wo sich das	(drei Wörter)
WLAN automatisch verbindet mit	(vier Wörter)
mir.	(ein Wort)

(von einem Schüler)

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Zevenaar

Beschrieb: Das Zevenaar ist ein Gedicht in sieben Zeilen. Die Inhalte der Zeilen folgen einer festen Struktur.

1. Zeile: Ein Ort
2. Zeile: Ein Satz mit ICH/MIR/MEIN
3. Zeile: Eine Frage oder ein Vergleich (grundsätzlich freie Gestaltung)
4. Zeile: Eine Einzelheit
5. Zeile: Wiederholung der ersten Zeile
6. Zeile: Wiederholung der zweiten Zeile

Probieren Sie es und schreiben Sie ein eigenes Zevenaar.

Material: Papier, Stifte

Beispiele:

Auf dem Bahnhof
Mir wird schwindlig
Es ist wie in einem Labyrinth
Ein Zug fährt ein
Der Zug nach nirgendwo
Auf dem Bahnhof
Mir wird schwindlig

(von Claus Mischon)

Auf einem Hochsitz
Ich warte
ob ich was entdecke
Da, auf einmal, ein Reh
Das Rehauge weint
Auf einem Hochsitz
Ich warte

(von Claus Mischon)

Songwriting

Beschrieb: Einen eigenen Song schreiben - leichter als gedacht. Sammeln Sie Sätze, die Ihnen wichtig sind aus Büchern, Gedichtsammlungen, Zeitungen, Zeitschriften. Wählen Sie ein einfaches Lied (am besten ein Kinder- oder Volkslied), das Ihnen sehr vertraut ist und befüllen Sie die dortigen Textzeilen mit neuen Wörtern und Sätzen, die für Sie eine spezielle Bedeutung haben. Vielleicht braucht es da und dort ein wenig Anpassung, damit der Rhythmus stimmt oder sich die Zeilen reimen, vielleicht klingt es aber auch so ganz gut - einfach ausprobieren.

Material: Bücher, Gedichtsammlungen, Zeitungen, Zeitschriften, Schreibmaterial

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Ich bin auch ein Orchester

Beschrieb:

Variante a) - Wenn Sie Material zur Hand haben, probieren Sie aus, woraus Sie einfache Instrumente herstellen können. Leere Gläser mit verschiedensten Inhalten befüllen ergibt Rasseln aller Art, Schokolinsen im Karton klingen ganz von allein usw. Der Fantasie ist hier keine Grenze gesetzt. Spielen Sie auf Ihrem Instrument entweder ganz pur, begleitend zu einem Musikstück oder aber mit anderen Personen.

Variante b) - Wenn kein Material zur Hand ist, haben Sie Ihren Atem, Ihre Stimme, Ihren Körper. Probieren Sie aus, wie viele unterschiedliche Geräusche und Töne Sie zu produzieren imstande sind - die unfreiwilligen oder für Mitmenschen unangenehmen sind hier nicht gemeint! Im stillen Kämmerlein kann man aber ruhig mal zum eigenen Bauchgurgeln mitsummen....

Material: Alles Mögliche oder eben nichts

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Ich geh auf die Reise

Beschrieb: Erinnern Sie sich an Lieder, worin es ums Reisen bzw. um schöne Orte auf der Welt geht oder suchen Sie aktiv danach in Liederbüchern, in Ihrer Musikbibliothek auf dem Handy. Stellen Sie dann eine schöne Route zusammen: Entweder durch die ganze Schweiz oder um die Welt. Vielleicht notieren Sie die „Reise“ gar auf einer bestehenden oder selbstskizzierten Karte und erleben sie singend oder hörend.

Material: Liederbücher, Handy, Landkarte, Papier, Schreibmaterial

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Vielgestaltige Liederwelt

Beschrieb:

Variante a) - Welche Lieder kennen Sie, worin es in irgendeiner Weise um Farben geht? „Blau, blau, blüht der Enzian“ ist nur Eines von Vielen. Bestimmt findet sich Einiges in Liederbüchern oder in Ihrer Musikbibliothek auf dem Handy. Notieren Sie sich ein paar und malen Sie ein Bild dazu.

Variante b) - Welche Lieder kennen Sie, worin es in irgendeiner Weise um Tiere geht? „Häslein in der Grube“ könnte der Anfang einer langen Liste sein. Notieren Sie Ihre Ideen, singen oder hören Sie die entsprechenden Lieder und illustrieren Sie die Tiere dazu.

Material: Liederbücher, Handy, Papier, Farbstifte

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Blumeninspiration

Beschrieb: In zahlreichen Liedern geht es um Pflanzen und Blumen (Tulpen aus Amsterdam, Schenkt man sich Rosen in Tirol u.v.m.). Notieren Sie sich Ihre entsprechenden Favoriten und machen Sie dazu eine Collage.

Material: Getrocknete Blumen und Blätter (ersatzweise Schnipsel aus Seidenpapier), Papier, Leim, Malutensilien

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Tagesablauf

Beschrieb: In der ayurvedischen Kultur gibt es seit etlichen tausend Jahren für jede Tageszeit ganz bestimmte, passende Melodien. Vielleicht finden Sie hier und heute auch Ihre ganz eigene Abfolge von Musikstücken, Liedern, Klängen, die zur Stille des frühen Morgens, zur satten Zeit nach dem Frühstück, zur geschäftigen Mitte des Vormittags etc. genau passen?

Material: Falls Instrumente vorhanden sind - dort Klänge, Töne, Melodien suchen. Ansonsten per Handy.

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Farbige Sammlung

Beschrieb: Wählen Sie spontan eine Farbe, welche Ihnen heute zusagt, aus. Suchen Sie in 5 Minuten so viele Objekte dieser Farbe wie Sie finden können. Platzieren Sie die Objekte der Farbe auf einem Untergrund und machen Sie eine Fotografie davon.

Sie können diese Übung auch in der Gruppe machen, dabei soll sich jede/r eine eigene Farbe auswählen. Die Objekte können zum Schluss gemeinsam auf dem Untergrund platziert werden.

Material: Handy, Kamera, gesammelte Objekte

Baum

Beschrieb: Stehen Sie barfuss oder in rutschfesten Socken - die Füsse in Hüftbreite platziert. Werden Sie ruhig, indem Sie die Hände auf den Unterbauch legen und bewusst wahrnehmen, wie Ihr Atem die Bauchdecke dort hebt und senkt und jeweils auch kurz zu einer Pause kommt. Stellen Sie sich dann vor, Sie seien ein Baum, gut verwurzelt im Erdreich (Füsse) und mit der Krone (Kopf) gegen den Himmel gerichtet - so stehen Sie bestimmt schön aufrecht. Nun kommt ein sanfter Wind auf: Sie beginnen, mit den Füssen immer an derselben Stelle stehend, zu kreisen. So kosten Sie die Grenzen Ihrer Fusssohlen voll aus: Wie weit nach vorne, zur Seite, nach hinten können Sie Ihr Gewicht verlagern, ohne die Balance zu verlieren? Dazu begleiten Sie sich mit einem feinen Summton. Führen Sie die Übung sehr langsam aus. Nachspüren. Dann die Richtung des Kreises wechseln. Sie werden spüren, dass Sie nach der Übung ruhiger und zentrierter sind als zuvor.

Klingender Schutzraum

Beschrieb: Ein wenig Rückzug kann oft hilfreich sein, um sich wieder zu sammeln und ein wenig zur Ruhe zu kommen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker - es soll eine harte Sitzfläche sein. Können Sie Ihre Sitzbeinknochen fühlen? Sitzen Sie bewusst aufrecht, platzieren Sie Ihre Füsse so, dass mit Ihnen - in Ihrer Fantasie - Wurzeln in den Boden wachsen.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Atem. Wenn Ihre Lunge sich mit Luft füllt, bewegen sich auch Ihr Brust- und Bauchraum. Nehmen Sie dies ein paar Atemzüge lang bewusst wahr und freuen Sie sich auch über die Atempause dazwischen. Beginnen Sie nun, Ihren Ausatem ganz sanft und leise mit einem Ton zu begleiten - am einfachsten geht dies mit „Hu“ oder „Ho“ - so ist der Kehledeckel entspannt, Sie müssen aktiv nicht viel machen. Beobachten Sie für ein paar Atemzüge, wie lange der Atemton anhält.

Wenn Ihnen dieses vokalisierte Atmen vertraut geworden ist, beginnen Sie es mit Ihrer Lieblingsfarbe zu füllen. Mit der Zeit darf daraus ein bunter, tönender Raum werden, der immer grösser wird, über Sie hinauswächst und Sie wie ein persönlicher Schutzraum umgibt. Wenn Sie diese Übung öfter anwenden, gelingt die Vorstellung schneller und Sie können konzentriert dabeibleiben. Sicher haben Sie nicht jedes Mal dieselbe „Schutz“-Farbe und vermutlich bleiben Sie auch keineswegs beim Anfänglichen „Hu“ - da darf gern mehr draus werden. Vielleicht mögen Sie anschliessend notieren, welche Farbe spontan da war, wie dies zu Ihrer Situation passen könnte.

Material: Ein Stuhl und Ihre Fantasie.

Bodypercussion

Beschrieb: Im Sitzen oder Stehen: nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, wenn Sie sitzen, achten Sie darauf, dass Sie auf Ihren Sitzhöckern sitzen. Wenn Sie mögen, können Sie die Augen schliessen oder den Blick entspannt nach unten senken. Achten Sie auf Ihren Atem und lassen ihn fließen. Nach 3-4 Atemzügen beginnen Sie mit den Fingerkuppen sacht auf Ihre Brust (oder Beine) zu klopfen. Zuerst ein langsamer, stetiger Rhythmus. Sie spüren selbst, wenn der Rhythmus sich verändern will, horchen Sie in sich hinein, welche Takte und Rhythmen, Wirbel und Hüpfen da auftauchen und ausprobiert werden möchten. Bleiben Sie jeweils eine Weile beim Rhythmus, um sich dann weiter zum nächsten zu wagen. Vielleicht möchten Sie auch den Klang und die Resonanz auf anderen Körperteilen (Bauch, unterer Rücken, aufgepustete Wangen...) ausprobieren. Vielleicht möchte die Stimme in Form von Summen oder Tönen dazukommen, vielleicht möchte der Körper mitschwingen und mitbewegen. Lassen sie es zu.

Wenn die Rhythmen abklingen und sie langsam wieder zur Ruhe kommen, dann lassen Sie sich noch einen Moment Zeit. Spüren Sie in Ihrem Körper nach, lassen Sie Bilder und Worte hochkommen. Halten Sie die Bilder und Worte, welche aufgetaucht sind in einer kurzen Geschichte fest.

Anmerkung: Dies lässt sich auch problemlos in einer kleinen Gruppe machen. Die Rhythmen können im Kreis herum angegeben und übernommen werden. Kann auch nach der Bodypercussion ohne Kurzgeschichte durchgeführt werden.

Material: Körper, Papier, Stifte

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Dankbarkeit

Beschrieb: Nehmen Sie ein Blatt und schreiben Sie auf für was Sie heute Dankbar sind. Sie können sich dafür ruhig Zeit lassen. Es können mehrere Sachen sein oder auch nur eines. Es kann etwas Grosses sein oder nur ein kleinen Moment, den Sie heute erlebt haben und für den Sie dankbar dafür sind.

Wählen Sie nun eines aus und gestalten Sie dazu ein Bild. Es besteht auch die Möglichkeit mehrere Dankbarkeitsnennungen in eine Bildgestaltung zu bringen.

Material: Papier, Farbstifte

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Digital entspannen

Beschrieb: Es gibt auch über Apps spannende Wege sich zu entspannen. Hier unten finden Sie eine Auswahl. Die Apps können kostenlos auf Android oder iOS heruntergeladen werden.

- Insight Timer
 - Meditation und Achtsamkeit
- Headspace
 - Meditation und Schlaf
- Calm
 - Meditation und Schlaf

Material: Handy, Kopfhörer

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Digital künstlerisch betätigen

Beschrieb: Es gibt auch über Apps spannende Wege Kunst zu machen oder zu erfahren. Hier unten finden Sie eine Auswahl. Die Apps können kostenlos auf Android oder iOS heruntergeladen werden.

- Art Therapy (nur auf Android verfügbar)
 - Auf dem Handy Mandala ausmalen
- Stop Motion Studio
 - Eigene Stopmotion Filme gestalten
 - <https://cutt.ly/MtYl1el> Tutorial zur App
- Sketch Tree
 - Freies Malen mit verschiedenen Pinsel und Stempel auf dem Handy
- Sand Draw: Beach Creativity
 - Gestalte im Sand Figuren und lasse Sie von der Welle wegspülen
- Daily Art
 - In der Freeversion erhalten Sie jeden Tag über ein Bild kostenlose Auskunft und können dieses hochauflösend auf ihrem Handy bestaunen.
- Art Inc. (nur auf Android verfügbar)
 - In diesem Abenteuerspiel werden Sie zum Museumsdirektor und erleben den Alltag (Auktionen, Museumsführungen, Restaurierungen, Diebstähle) eines Museums mit.

Kunsttherapeutische Praxis und Betreuung während COVID-19-Pandemie

Kulturbetriebe

Beschrieb: Wegen dem Corona Virus sind Kulturbetriebe in der Schweiz sowie im Ausland geschlossen. Viele nutzen aber diese Zeit um digital auf ihre Ausstellung und Sammlung aufmerksam zu machen. Untenstehend finden Sie Links um die Kulturbetriebe digital besuchen zu gehen und mehr über ihre Sammlung zu erfahren.

Material: Smartphone, Laptop

Aargauer Kunsthaus: https://cutt.ly/ktYIOwJ	Kunsthaus Zürich: https://cutt.ly/vtYIOUu
Kunstmuseum Basel: https://cutt.ly/vtYIAJX (Blog) https://cutt.ly/JtYISPT (Sammlung)	Kunstmuseum Bern: https://cutt.ly/OtYIDBW (Blog)
Fondation Beyeler: https://cutt.ly/RtYIFf7 (Instagram)	Zentrum Paul Klee: https://cutt.ly/ptYIFBB (Instagram)
Pavillon le Corbusier, Zürich: https://cutt.ly/jtYIGce	Fotomuseum Winterthur: https://cutt.ly/MtYIGZh
Museum Rietberg, Zürich: https://cutt.ly/ztYIHLP	Museum für Gestaltung, Zürich: https://cutt.ly/NtYIH7E (Sammlung) https://cutt.ly/ptYIJx1 (Ausstellung)
Landesmuseum, Zürich: https://cutt.ly/YtYIJB1 (Blog) https://cutt.ly/QtYIJAD	Museum für Kommunikation, Bern: https://cutt.ly/2tYIKfL (Facebook Livestream) https://cutt.ly/ztYIKPf
Opernhaus, Zürich https://cutt.ly/stKiNp2 (Podcast)	Museum Frida Kahlo, Mexico City https://cutt.ly/LtKi3SP
Britisches Museum, London: https://cutt.ly/WtYIKND	MOMA, New York (Museum of modern art): https://cutt.ly/rtYILqF