



K R I T Z E L B I L D E R

Kinder lieben es mit einem dicken Stift oder Pinsel, in zackigen oder kreisenden Bewegungen, über ein Blatt Papier zu ziehen und dabei immer wieder die Richtung zu wechseln. Zu zusehen wie etwas entsteht.

Viele Erwachsene kennen es vielleicht vom Telefonieren...begleitend dazu willkürlich zu kritzeln, streichen oder kreiseln.

Dieser kreative Impuls/ Ausdruck, hängt mit dem Bedürfnis zusammen mit „den Händen tätig zu sein“. Und das Schöne; es muss nichts „Gescheites“ dabei herauskommen. Es ist nicht mit Erwartungen oder Leistungen verbunden. Es geht ganz einfach ums Kritzeln, den Kopf frei zu machen, Spass zu haben und zu entspannen.

Mit diesem Ausdruck schenken wir unseren Bedürfnissen Aufmerksamkeit. Sobald wir unsere Kreativität leben, sie spüren, wenn wir etwas kreieren/erschaffen- kommen wir im Fluss, wir finden zu uns selbst, zu unserem schöpferischen Wesen!

Probiere es aus!

Viel Spass auf deiner kreativen Kritzeldreise!

Ü B U N G

- Für Gross und Klein

- Material:

- einen Stift deiner Wahl: Bleistift, Kugelschreiber, Fineliner aber genauso farbige Filzstifte oder Buntstifte

- Papier: Zeichenpapier, Altpapier wie auch Notizpapier

- Zeitaufwand: 7 Minuten

- Ziel: Diese Übung hilft dir dabei, in kürzester Zeit, den Kopf frei zu bekommen, dich zu lockern- beispielsweise vor dem Malen eines Bildes, vor dem Schreiben eines Textes oder ganz einfach um „in Bewegung zu kommen“...

- Wichtig: Male mit deiner nicht-dominanten Hand!

Das Blatt liegt vor dir. Nun schliesse deine Augen. Atme tief ein und aus. Lass alle deine Gedanken und Erwartungen los. Ganz spielerisch, zieh` mit dem Stift Linien über das Papier- ohne den Stift abzusetzen, ca. 10 Sekunden lang. Folge deinem inneren Impuls, zeichne unbeschwert hin und her.

Nach 10 Sekunden hörst du damit auf und öffnest deine Augen. Nun beginnst du die einzelnen Linien zu verdicken, lässt vielleicht neue Formen entstehen oder malst einzelne Flächen aus, ca. 7 Minuten.

Zum Schluss; drehe und wende das Bild so, dass es für dich stimmt und gib` dem Bild einen spontanen Titel.

„Kreativität kann man nicht aufbrauchen. Je mehr man sich ihrer bedient, desto mehr hat man.“

F R E I R A U M

K U N S T T H E R A P I E

Raum für meditatives und therapeutisches Malen

C A R M E L A M A R T E L L O

www.freiraum-kunsttherapie.ch | freiraum.kunsttherapie@gmail.com