

Das Malen

Das körperbezogene Ausdrucksmalen beginnt mit einer Einstimmung. Einfache Körper-, Atem- und Stimmübungen lenken die Konzentration nach innen und verfeinern die Sinne. Ich bin wach und aufmerksam.

Das Malen bildet den Hauptteil einer Sequenz. Malen nach eigener Inspiration, ohne Vorgaben.

Welche Farbe, welche Form inspiriert mich? Mit Pinsel oder den Fingern male ich meine Spuren auf grosse Malflächen. Alle Erfahrungen, Freude, Lust, Schmerz oder Trauer, die in meinem Körper gespeichert sind, erhalten Raum. Kostbare Erinnerungen sowie Gegenwärtiges zeigen sich im persönlichen Ausdruck. Ich geniesse es, ganz bei mir zu sein.

Am Ende der Sequenz betrachte ich mein Bild – vielleicht überrascht es mich...

Ein kurzer Austausch ermöglicht das Reflektieren meines Bildes und der momentanen Befindlichkeit.

Das Vertrauen in meine Gestaltungskraft wächst.

Das Modellieren

Wie beim Malen beginnt das Modellieren mit einer einfachen Einstimmung.

Die Unterlage für das Gestalten mit Ton ist quadratisch. Sie lässt sich drehen und ist in der Höhe verstellbar.

Das weiche Material Ton lässt sich beliebig formen, rollen, drücken, streichen. Es wird aufgebaut, aneinandergereiht, vergrößert, verkleinert... Beide Hände sind aktiv.

Das Tonbild wird von allen Seiten betastet, erfühlt, betrachtet. Geheimnisse können eingegraben werden – und wieder aufgedeckt. Spielen, der Fantasie freien Lauf lassen!

Ein kurzer Austausch am Ende der Sequenz ermöglicht das Reflektieren des Tonbildes und der momentanen Befindlichkeit.

Das Tun und das Entstehen des Tonbildes sind wichtig. Das Tonbild wird fotografiert, nicht gebrannt oder aufbewahrt. Der Ton wird der Erde zurückgegeben.

Modellieren mit Tonerde bringt Ruhe und Konzentration. Das Gestalten macht Freude und gibt ein starkes Selbstwertgefühl.