

Gesunde Parks – Schwerpunkt Seelische Gesundheit

Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

KREATIVITÄT – MALEN

I. WORUM GEHT ES?

Freies Malen oder andere künstlerische Ausdrucksmittel mit neuen, vielleicht sogar unbekanntem Materialien – mit oder ohne Impuls – macht großen Spaß und das Ergebnis kann uns stolz machen! Kreative Tätigkeiten, wie etwa Malen und Gestalten, eröffnen Kindern neue Ausdrucksformen. Probleme und Ängste müssen dabei gar nicht ausgesprochen werden – und trotzdem finden sich Wege, besser damit umzugehen. Viele Kinder haben nicht mehr die Möglichkeit, wirklich selbst kreativ zu sein, oft malen sie Schablonen oder Vorlagen aus bzw. ab. Für etwas ganz selbst Gemachtes Aufmerksamkeit und Anerkennung zu bekommen, ist wichtig für das Selbstwertgefühl und damit ein schöner Beitrag zu unserer seelischen Gesundheit. Dieses Gefühl kennen nicht nur Kinder, auch wir Erwachsene freuen uns über eine positive Rückmeldung zu etwas, das wir gemacht haben!

BEISPIEL 1



Fotos © IFEP

THERAPEUTISCHES MALEN

Bei dieser Partnerübung aus der Kunsttherapie sitzen zwei Kinder Rücken an Rücken auf dem Boden und malen zu entspannender Musik frei jeweils auf einem eigenen Blatt Papier. Nach ca. fünf Minuten werden die Blätter getauscht und Hochtransparentpapier darüber gelegt. Dann werden die Bilder weiter- oder übermalt. Nach weiteren fünf Minuten werden die Bilder verglichen. Was hat sich verändert, was hat der/die andere aus dem eigenen Bild gemacht?

KÖNNEN BEMALTE STEINE SCHWIMMEN?

Gemeinsam wurden Flusststeine mit Acrylfarben bemalt und anschließend auf eine Plastikplatte gelegt, welche auf einer Wasseroberfläche schwimmt. Wie lange dauert bzw. wieviele Steine braucht es, bis die Platte mit-samt den Steinen untergeht?

BEISPIEL 2



Fotos © IFEP

BEISPIEL 3



Fotos © IFEP

„CHILLOUT-ZONE“- TRANSPARENT MALEN

Um den Kindern und Jugendlichen eine Ruhezone im Park zu eröffnen und sie darauf einzustimmen, wurde gemeinsam an zwei Terminen an einem passenden Transparent gemalt. Dieses kennzeichnet die Chillout-Zone und wird seither immer dort aufgehängt!

II. WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- **THERAPEUTISCHES MALEN**

Hochtransparentpapier, Stifte, angenehme Musik

- **KÖNNEN BEMALTE STEINE SCHWIMMEN?**

Flusssteine, Acrylfarben, Wasserbecken, Plastikplatte; Geduld bis die Acrylfarbe getrocknet ist.

- **„CHILLOUT-ZONE“-TRANSPARENT MALEN**

Transparent, Farben; ein vorbereitendes Gespräch ist hilfreich um sich einzustimmen

III. WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

- **THERAPEUTISCHES MALEN**

„SCHÖÖÖÖN!“

- **KÖNNEN BEMALTE STEINE SCHWIMMEN?**

„STEINE KÖNNEN GAR NICHT SCHWIMMEN...“

IV. WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?

- **THERAPEUTISCHES MALEN**

Sich auf sich selbst konzentrieren und sehen: Was kommt von alleine, d.h. ohne konkrete Aufgabenstellung, aus mir heraus?

Es ist interessant, sich mit folgenden Fragen zu befassen: Kann ich mich auf das Bild von jemand anderem einlassen? Was

mache ich daraus? Kann ich damit überhaupt etwas anfangen? Wie finde ich es, wenn jemand auf meinem Bild „herummalt“?

- **KÖNNEN BEMALTE STEINE SCHWIMMEN?**

Balance, ruhig werden, sich konzentrieren, Kreativität ausleben, Feinmotorik

- **„CHILLOUT-ZONE“-TRANSPARENT MALEN**

Ausleben der kreativen Fähigkeiten, positives Gruppengefühl am gemeinsamen Schaffen, Fördern von selbstbestimmtem Gestalten und Freude am Ausprobieren

V. WAS HABEN WIR SELBST GELERNT? WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUERINNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?

- **THERAPEUTISCHES MALEN**

Manchen Kindern fällt es schwer, frei zu malen und es scheint sie zu überfordern („Ich weiß nicht, was ich malen soll“). Außerdem sind fünf Minuten für Jüngere zuviel. Klare Anweisungen bei der Aufgabenstellung helfen: z.B. Stift erst weglegen, wenn die Zeit um ist. Auch wenn die Übung im Freien besonders schön ist, funktioniert sie besser in geschlossenen Räumen mit weniger Ablenkung.

- **KÖNNEN BEMALTE STEINE SCHWIMMEN?**

Durch gemeinsames Malen (ruhige Atmosphäre) entstanden viele interessante Gespräche.

- **„CHILLOUT-ZONE“-TRANSPARENT MALEN**

Zulassen der Selbständigkeit der Kinder und Jugendlichen bei der Benutzung des Materials.