

## Projektbeschreibung „Energetisches Malen“

Menschen mit Depressionen haben einen langen Leidensweg hinter sich, der auch ihr gegenwärtiges Leben stark beeinflusst. Neben dem Verarbeiten der Erlebnisse, die die depressive Erkrankung auslösten, haben die Betroffenen häufig Schmerzen unterschiedlichster Art, obwohl keine organische Ursache vorliegt. Weiterhin leiden sie oftmals an Verspannungen und Angstzuständen.

In vielen Fällen können die Erkrankten sich nicht erklären, weshalb gerade sie in eine Depression abgerutscht sind. Außerdem sehen sie oft keinen Weg, ihren Leidensdruck zu verbessern. Dadurch verlieren sie an Selbstbewusstsein und minimieren die Kontakte zu ihren Mitmenschen.

Um diesen krankheitsverschlimmernden Prozessen entgegen zu wirken, führte unsere Gruppe im September/Okttober/November 2012 das Projekt „Energetisches Malen“ mit der Diplom-Sozialpädagogin Frau Kati Schäfer durch.

Mit dem Projekt sollten Wege aufgezeigt werden, malerisch innere Bilder, die im Zusammenhang mit der Erkrankung stehen, nach außen für den Einzelnen und auch für die Gruppe sichtbar zu machen.

Im Rahmen des Projektes fanden 6 Einzelveranstaltungen statt.

### Teil 1 Platz für neue Gedanken schaffen

Am Anfang dieser Veranstaltung begaben wir uns im Rahmen einer geführten Meditation an ein Gartentor. Dahinter befand sich ein total verwilderter Garten. Frau Schäfer forderte uns auf, gedanklich den Garten zu betreten und diesen zu entrümpeln. Danach legten wir eine Pause ein, um uns den „Aufräumprozess“ zu verinnerlichen. Gleichzeitig sollten wir die Zeit nutzen und überlegen, wie wir den Garten neugestalten und was dabei für uns sehr wichtig ist. Damit war der meditative Teil abgeschlossen.

Zurück in der „Gegenwart“ hatte jeder die Möglichkeit seine Gedanken bezüglich der Neugestaltung des Gartens zeichnerisch zu verwirklichen.

Diese Veranstaltung vermittelte uns eine Variante, wie man Platz für Neues schaffen kann.

### Teil 2 Umwelt positiv erleben

Zu Beginn dieser Veranstaltung legte Frau Schäfer der Gruppe Fotos mit verschiedenen Abbildungen (Tiere, Landschaften, Menschen) vor. Wir sollten diese Bilder und ihre Wirkung auf uns gedanklich analysieren. Danach nahm jeder die Fotografie, die ihm am besten gefiel an sich und erläuterte der Gruppe, weshalb er diese Entscheidung getroffen hatte und welche Gedanken dazu aufgekommen waren.

Im Anschluss daran wurden die Teilnehmer aufgefordert ihre Empfindungen zu den ausgewählten Fotos der Anderen zu äußern, vor allem was Positives beim Betrachten der Bilder eingefallen war.

Im zweiten Teil der Veranstaltung stellten wir eine Kollage aus Zeitungsmaterial zusammen, welche unsere ausgewählte Fotografie, unsere Gedanken und eventuell auch die Gedanken der anderen widerspiegelte.

Ziel der Veranstaltung war es Positives in unserer Umwelt zu suchen und für uns zu nutzen. Gleichzeitig ging es aber auch darum, andere Empfindungen und Wahrnehmungen wertungsfrei zu akzeptieren.

### Teil 3 Lebensfreude

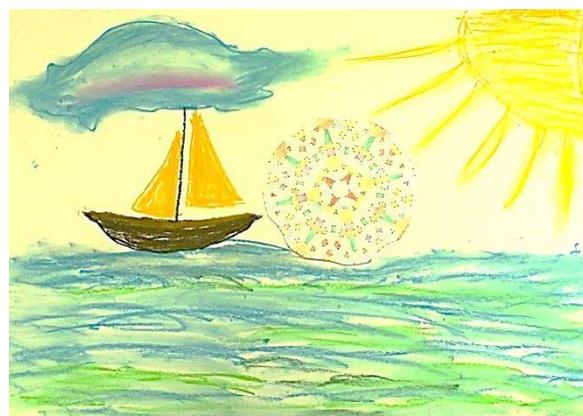
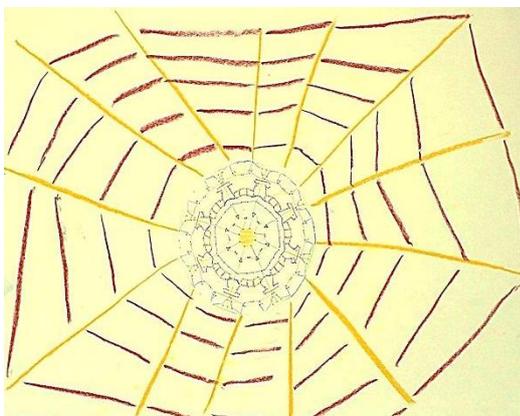
Am Anfang erhielt jeder Teilnehmer ein Lichtgitter-Mandala.

Die Lichtgitter-Mandalas wurden von Frau Ursula Irrgang entwickelt. Die Mandalas werden aus Begriffen, Affirmationen, Namen und / oder Zahlen erstellt. Sie werden als "Energie- und Informationsüberträger" bezeichnet und wirken immer positiv. (siehe auch <http://www.ursula-irrgang.de>)

Unser Lichtgitter-Mandala basierte auf dem Begriff „Lebensfreude“. Wir sollten unter dem Aspekt: „Was bedeutet Lebensfreude für mich bzw. wie empfinde ich Lebensfreude“ die vorgegebenen Punkte im Mandala verbinden und bunt gestalten. Dabei ging es nicht darum, etwas Gegenständliches darzustellen, sondern unsere Energie im Malen fließen zu lassen und zu beobachten, wo sie uns hinführt, ob sie stärker wird und wie wir uns dabei fühlen.



Im Anschluss daran hatte jeder die Möglichkeit, das entstandene Mandala in ein Bild malerisch einzubinden.



In dieser Veranstaltung ging es darum, welche Möglichkeiten das Malen bietet, um zur eigenen Mitte zu finden. Dabei wurde gezeigt, wie man über das Gestalten des Lichtgitter-Mandalas eine Entspannung finden kann und gleichzeitig wurde unsere Konzentration und Kreativität angeregt.

#### Teil 4 Gruppenbild

Zu Beginn dieser Veranstaltung konnte sich jeder Teilnehmer eine Wasserfarbe auswählen.

„Bewaffnet“ mit dieser Farbe und einem Pinsel sollten wir ein Gruppenbild schaffen.

Wir stellten uns um einen großen Bogen Papier und begannen mit Malen, das Motiv war dabei nicht vorgegeben. Nach einer Weile rückten wir einen Platz weiter und malten an dieser Stelle des Blattes weiter. Die Zeichnung des Vorgängers durfte dabei nicht übermalt werden. Mit jedem Weiterrücken wurde es schwieriger, einen Platz zum Malen zu finden. So fingen wir an, die Zeichnungen unserer Vorgänger zu erweitern oder auch auszumalen.



Das Bild zeigte uns symbolisch, dass es viele Möglichkeiten gibt, gemeinsam Veränderungen zu bewirken. Voraussetzung ist, dass man sich auf Neues einlassen kann und aktiv mitwirkt.

#### Teil 5 Krafttier

Ein Krafttier ist ein spiritueller Wegbegleiter in Tiergestalt oder ein Seelengefährte. Das Tier kann jedoch auch symbolisch für ein Thema stehen und denjenigen, der es auserwählt hat bei der Bewältigung des Themas unterstützen.

In dieser Veranstaltung ging es darum, dass jeder sich ein Krafttier wählte. Dazu wurden Karten mit Krafttieren verdeckt ausgelegt, so dass die Auswahl „zufällig“ erfolgte. Im Anschluss daran hatte jeder Teilnehmer Zeit, sich mit der Bedeutung der Karte, dem symbolischen Charakter des Tieres, dessen Anliegen sowie dem Bezug auf sich selbst auseinanderzusetzen. Die Erkenntnisse haben wir dann gemeinsam besprochen. Jeder von uns fand, dass er/sie das Tier passend gewählt hat und den Versuch unternimmt, mit dieser Symbolfigur seine Thematik zu bearbeiten.

Zum Abschluss war wiederum eine malerische Umsetzung möglich.

#### Teil 6 Regenbogen

In der letzten Veranstaltung las Frau Schäfer uns eine Geschichte zum Regenbogen aus dem Buch „Auf den Schultern des Windes schaukeln“ von Daniel Wilk vor. Im Anschluss daran konnte jeder in

einer Meditation nachspüren, welche positiven Momente ihn mit dem Farbenspiel des Regenbogens verbinden. Dieses positive Empfinden galt es dann auch malerisch darzustellen.

In der letzten Veranstaltung ging es darum, sich mal „treiben“ zu lassen und dadurch dem Körper eine Ruhepause zu verschaffen.

Mit diesem Projekt wurde uns gezeigt, wie man negatives Erleben nach und nach ummalen kann. Der Einsatz von verschiedenen Materialien und Maltechniken sowie Farben regte unsere Kreativität an.

Mit Hilfe des Ummal- Prozesses wurden Überlegungen angestoßen, wie das eigene momentane Leben verändert werden könnte.

Wir erlernten außerdem, wie wir über das Malen zu unserer eigenen Mitte finden, unsere Konzentration steigern, Kräfte mobilisieren, Freude erleben und Entspannung erreichen.

Mit der Realisierung dieses Projektes wurde abermals das Selbsthilfepotential jedes Gruppenmitgliedes erhöht.

Die gewonnenen Erkenntnisse können wir später bei unseren Gruppentreffen und auch jeder Einzelne im Alltag umsetzen.

Es war ein Gruppenprojekt, wo jeder sich aktiv beteiligen und seine gesammelten Erfahrungen und Erkenntnisse einbringen konnte. Das Selbstbewusstsein jedes Einzelnen wurde weiter gestärkt und der Isolation entgegengewirkt.