

Verena Wöhlk Appel

KREATIVITÄT FÜR DIE SEELE

Wütend, traurig,
überdreht:
wirksame Ideen
gegen den
Alltagswahnsinn



Verena Wöhlk Appel

KREATIVITÄT FÜR DIE SEELE



Einführung	4			
 ANNEHMEN	6	 SENSIBILISIERUNG	32	
Ein Tropfen des Lichts	8	Hmmmm!	34	
Gestatten, Dr. „Ich mach dich gesund!“	10	Dein sagenhaftes Duftlabor	36	
Balsam für die Seele	11	Dein Bild kann tanzen!	38	
Sterne!	12	Du bist, wo du willst	39	
Ein Diorama	14	Fantasiereise	40	
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	16	Stärkende Worte / Das können wir noch tun	42	
 SELBSTBESINNUNG	18	 ERDUNG	44	
Ganz für mich	20	Ganz in meiner Hand – Schalen aus Ton	46	
So sehe ich mich	22	Mein Mandala aus der Natur	48	
Mein Schatz	24	Kleine Handmassage	50	
Im Mikrokosmos	26	Jetzt wird es grün!	52	
Grenzen ziehen	28	Steine	54	
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	30	Stärkende Worte / Das können wir noch tun	56	
		 KONZENTRATION	58	
		Irrgarten	60	
		Heute rot und morgen blau – Schal mit Gefühl	62	
		Irre duftes Kissen	64	
		Das Gleiche ist doch nicht dasselbe!	65	
		Stärkende Worte / Das können wir noch tun	66	



STÄRKUNG

Meine Sonne	70
Sei laut!	72
Sei schön!	73
Ein starkes Band	74
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	76

68

VERBINDUNG

Kranz in bunt	102
Geben und Nehmen	104
Flechten zu dritt	105
Zwischen den Sternen	106
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	108

100

VITALISIERUNG

Wasser in bunt	80
Malen mal 10	82
Tanz mit dem Wind	84
Sprüh dich frisch!	86
Blubberparty	87
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	88

78

WACHSTUM

Vogelschule	112
Sammeln, sammeln, sammeln	114
Schau, die kleine Welt!	116
Mein Escape Room	118
Weltraum-Raketen bauen	120
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	122

110

ERHEITERUNG

Gesichter im Gras	92
Lustig aufs Brot	93
Fantasia der guten Energie	94
Witzemaschine	96
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	98

90

Der kreative Notfallkasten	124
Über die Autorin	126
Dank	126

EINFÜHRUNG

An einem Vormittag im Herbst saßen wir im Kieselbett der Isar und bemalten Steine.

Es war im goldenen Oktober, es ist nun schon einige Jahre her. Unsere Jungs waren damals fünf und sieben Jahre alt, die Tochter noch nicht auf der Welt. Ich trage diesen Vormittag ganz genau in meiner Erinnerung: Meine Söhne und ich waren ganz allein, wir hatten eine Picknickdecke dabei und geschnittenes Obst, holten abwechselnd Wasser und malten fröhlich bunte Muster mit Wasserfarben auf die vom Fluss geformten Kiesel. Einen dieser Steine besitze ich heute noch. Das klingt nach Erinnerung an einen perfekten Tag.

Aber die Fakten waren andere:

Wir waren allein, weil alle anderen Kinder und Vorschulkinder in der Schule waren.

Mein großer kleiner Sohn trug ein Käppi unter seiner Sweatshirt-Mütze, denn er hatte kaum noch Haare auf dem Kopf. Wir hatten sechs Wochen Chemotherapie hinter uns und noch vier Monate intensive Therapie vor uns. Ohne zu wissen, ob er von seiner im Sommer ausgebrochenen Leukämie-Erkrankung genesen würde. Aber wir hatten die Farben.

Wir hatten die Isar, die Steine, die Sonne, die Zeit.

Wir hatten uns.

Die Idee, mit buntem Farbkasten an den Fluss zu gehen, war an diesem Tag das Heilsamste, was wir tun konnten.

Wir haben die Steine genommen, wie sie waren, und mit unseren Farben benetzt. Einige von ihnen haben wir hinterher in hohem Bogen ins Wasser geworfen. Ich fühlte mich sehr sicher und beschützt in diesem Moment, und ich denke, ich habe dieses Gefühl auch auf meine Kinder übertragen können.

In den folgenden Monaten habe ich immer wieder das Wesen kreativer Materialien als wirksames, ressourcenstärkendes Beschäftigungsmittel erfahren.

Habe Armbänder für Klinik Kinder geknüpft, mich freigemalt von Ängsten oder mit den Kindern Wachs-

bilder getropft und dabei einfach nur das Kerzenlicht wirken lassen.

Natürlich hat jeder seinen eigenen Weg, mit schwierigen Zeiten umzugehen. Doch ich habe beobachtet, dass das kreative Material, mit dem man werkelt, unsere Stimmung stark beeinflussen kann.

Das, was Kunsttherapeutinnen und -therapeuten in Kliniken machen, erfahren wir im Kleinen tagtäglich, wenn wir Teig kneten, wenn wir malen, uns eincremen oder miteinander spielen ...

Wir können uns dessen ruhig bewusst werden – und diese Erfahrungen aktiv nutzen!

Für die Ideensammlung, die diesem Buch zugrunde liegt, habe ich überlegt: Was sind das für Stimmungen, die wir in uns tragen, die uns lästig sind, die wir gerne zum Besseren beeinflussen wollen? Und in welche Stimmungen können wir sie umwandeln, wenn wir uns Hilfe holen?

Zehn ressourcenspendende und lebensnotwendige Seelenzustände habe ich herausgearbeitet, die ich näher betrachten will und denen sich bestärkende kreative Materialien zuordnen lassen.

Entstanden ist ein Kreativ-Pool mit vielen bestärkenden Ideen, die sich bedenkenlos weiterspinnen lassen. Vielleicht findest du dich wieder in dem ein oder anderen Kapitel.

Lasse dich inspirieren und mache gerne deine eigenen Ideen daraus!

Natürlich sind meine Ideen nicht bedenkenlos als therapeutische Anwendung zu verstehen. Sie können vorbeugend wirken oder andere Maßnahmen ergänzen und im normalen Alltagswahrnehmung helfen, so wie der Titel sagt. Sie können dich aber in einer scheinbar ausgeweglosen oder sehr schweren Situation nicht auffangen. Bitte denke daran und hole dir Hilfe, wenn notwendig.

SORGE FÜR DICH und zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn nötig. Vertraue dich anderen an.

Auch wir haben während der Erkrankung unseres Sohnes Unterstützung gebraucht. In der Klinik gab es eine Psychologin, die zur rechten Zeit geschwiegen hat – aber immer für unsere Familie da war. Ich habe zusätzliche kunsttherapeutische Unterstützung erfahren. Eine weitere wichtige Stütze waren Familie und Freunde.

Wo wir schon beim Thema sind, fange ich auch gleich mit dem schwierigsten Kapitel an: das Annehmen. Alle folgenden Themen gehen über die Selbstbesinnung und Erdung in Richtung Bewegung und Fortschritt. So ist das Leben. Ich wünsche dir viel Freude bei der Entdeckung, dem Leben mit kreativen Ideen zu begegnen, es zu bereichern und zu verbessern!



Unglück
Krankheit
Verlust
Trennung
Zurückweisung
Tod einer nahestehenden Person
Schock
Verzweiflung
Trauer
Krise
Rückfall
Ohnmacht

„Warum?“





ANNEHMEN

Annehmen müssen wir immer wieder, wir machen es täglich im Kleinen. Manchmal aber erwischt es uns mit voller Wucht – und wir stehen sprachlos und starr davor: Der Tod eines geliebten Menschen, die schwere Krankheit eines Nahestehenden oder auch die eigene Erkrankung, ein Schicksalsschlag in der Familie oder im nahen Bekanntenkreis, eine unglückliche Trennung ... Das alles kann plötzlich da sein, obwohl es gestern noch nicht abzusehen war. Und es ist kaum annehmbar. Wir haben eingebaute Schutzfunktionen, die sich individuell unterscheiden. Bei einem schlimmen Ereignis reagiert jeder anders ... an der Situation ändert das nichts.

Oft sind Worte überflüssig, der Körper ist in Schockstarre, ein Gefühl von Ohnmacht umgibt einen, die Trauer wiegt schwer. Die Zeit jedoch geht weiter und die Gefahr ist groß, dass Orientierungsverlust, Schwere und Einsamkeit sich in unserer Seele breit machen. Mit diesem Zustand zurechtzukommen ist an sich schon schwer genug – wenn man dazu noch Familie hat und die Aufgabe, für andere zu sorgen, stellt man sich Fragen:

Was nun? Wie beruhige ich die Situation? Wie kommen wir wieder zurück? Kommen wir wieder zurück? Die nachfolgenden Ideen sollen dazu inspirieren, in kreativer Aktion die neue Lebenssituation anzunehmen, auszuhalten, zu ertragen. In einem zweiten Schritt trösten, die Seele wärmen und Erinnerung bewahren.

HELFENDES MATERIAL

Wachs, Öl, Pflaster und Binden, kleine persönliche Schätze, Lichterketten, Sterne aller Art

EIN TROPFEN DES LICHTS

Es klingt fast zu einfach, aber es gibt tatsächlich Stoffe, die uns helfen können, Zustände anzunehmen, und uns trösten. Wachs ist so ein Stoff. Deshalb findet Wachs viel Verwendung im religiösen Kontext. Im Zusammenhang mit dem Licht, das uns eine Kerze spendet, liegt seine Symbolik auf der Hand. Selten jedoch verwenden wir im Alltag kraftspendende Stoffe im stärkenden Kontext! Greifen wir danach! Lasse das Licht einer Kerze und die Weichheit des Wachses auf dich wirken!



Wenn unser Sohn während seiner langwierigen Behandlung aus der Klinik kam, kämpfte er zeitweise mit den Nachwirkungen der Medikamente, war schlapp und traurig. Ich kramte dann die bunten Kerzenreste aus unserer Schublade. Meine Kinder bereiteten den Tisch vor und wir ließen die Zeit verstreichen, mit Kerzenlicht und bunten Bildern, die sich aus tropfendem Wachs bildeten.

MATERIAL

- Kerzen(reste), bunt
- Schalen oder Töpfe, Ø 5-15 cm
- Wasser, kalt
- Feuerzeug / Streichhölzer
- Unterlage, feuerfest

Kinder sollten nur gemeinsam mit Erwachsenen arbeiten und unter 5 Jahren nur Zuschauer sein! Die Umgebung muss windstill sein und es sollten keine brennbaren Gegenstände herumstehen. Haare müssen aus dem Gesicht gebunden sein.

TIPP

Verwende Schalen in verschiedenen Formen (hier wurde eine Herzform verwendet), um verschiedene Wachsplatten zu kreieren. Wachskreise in verschiedenen Größen ergeben auch ein schönes Bild.



SO WIRD'S GEMACHT

- 1** Bereite einen Tisch mit feuerfester Unterlage und eine Schale mit kaltem Wasser vor.
- 2** Zünde eine Kerze an und tropfe das Wachs ins Wasser. Drehe die Kerze gleichmäßig herum, sodass sie rundum gleichmäßig abbrennt. Mit der Zeit wirst Du herausbekommen, wie du rußfrei tropfen kannst!
- 3** Wenn im Wasser einige Wachstropfen schwimmen, wechsle zu einer anderen Kerzenfarbe. Tropfe so lange Wachs in das Wasser, bis die gesamte Oberfläche benetzt ist, die Wachsplatte aber auch nicht zu dick wird. Spare die Ränder dabei aus. Lasse das Wachs noch etwas abkühlen.
- 4** Nun kannst du die Platte noch einmal untertauchen und dann vorsichtig aus dem Wasser nehmen.
- 5** Halte die Wachsplatte gegen das Licht. Ist sie nicht wunderschön? Du kannst sie aufhängen oder aufstellen. Sie wird nicht ewig halten, denn sie ist sehr zerbrechlich!

GESTATTEN, DR. „ICH MACH DICH GESUND!“

Kinder lieben es, in verschiedene Berufe zu schlüpfen. Warum nicht in die eines Arztes oder einer Ärztin? Und wenn es in der Familie Erkrankungen gibt, ist es manchmal eine Möglichkeit, sich diesem Thema von der spielerischen Seite her zu nähern. Es ist dafür nicht notwendig, einen „Arztkinderkoffer“ in der Spielzeug-Abteilung zu kaufen, wobei es auch hier ganz nette Modelle gibt. Es reicht schon der Blick in die eigene Hausapotheke oder den alten Autoverbandskasten. Einen Ärztekoffer kann man mit den Kindern gemeinsam gestalten. Fragt die Kinder, was hineingehört! Was macht uns wieder gesund? Fruchtsaftgummis sind gewiss dabei!



Mit unserer kleinen Tochter packte ich regelmäßig Arzt-Täschlein, denn ich musste sie oft mitnehmen zu den Nachsorge-Untersuchungen unseres Sohnes.

MATERIAL

- kleiner, geeigneter Karton, Koffer oder Tasche
- Kinderschere
- Binden, Pflaster
- alles, was nach kreativen Vorstellungen gesund macht: Obst, Fruchtsaftgummis, Kuscheltiere, Halbedelsteine etc.
- weißes Hemd oder Kittel
- Stethoskop und Fieberthermometer, auch Nachbildung oder gebastelt

SO WIRD'S GEMACHT

1 Schau in deinem Haushalt nach, was du an Materialien zur Verfügung hast.

2 Stelle gemeinsam mit deinen Lieben einen Arztkoffer zusammen. Was braucht ihr für die Gesundheit? Neben Pflastern und Kuscheltier gehören vielleicht auch Zettel für Liebes-Brieflein dazu oder ein besonderes Spiel? In der Ausstattung des Arztkoffers oder der Praxis gibt es kaum kreative Grenzen.

3 Besucht euch gegenseitig in eurer „Praxis“, gebt euch Raum dazu und nehmt euer Spiel ernst. Bei Kindern kann die neue Profession manchmal Tage andauern – manchmal auch ein Leben lang!

4 Findet einen geeigneten Platz für euren Arztkoffer, sodass er bei Bedarf verfügbar ist. Vielleicht bekommt ihr auch Lust auf einen richtigen Erste-Hilfe-Kurs!

BALSAM FÜR DIE SEELE

Nichts geht über Berührung! Über sie erfahren wir unmittelbar Liebe. Und in schweren Momenten ist es die Liebe, die uns hilft, anzunehmen. Massageöl selbst anzufertigen lenkt wohltuend ab, während wir überlegen, welcher Duft uns guttun könnte. Das sanfte Mischen des Öls tröstet. Während wir massiert werden, beruhigen uns die ätherischen Öle. Die sanfte Massage lässt uns die Liebe desjenigen erfahren, der uns berührt. Das kann man aber auch selbst sein! Ein persönliches Pflegeöl ist ein schönes und tröstendes Geschenk. Vielleicht hast du sogar Lust, dir eine kleine Duftapotheke anzulegen und mit Familie und Freunden gemeinsam Düfte zu mischen.



Bei uns sammeln sich immer schöne kleine Fläschchen an und warten auf die nächste Füllung. Ein schönes Geschenk!

MATERIAL

- Basispflegeöl, z.B. Mandelöl, Jojoba-Öl
- Auswahl an ätherischen Ölen, z. B. Patchouli, Vanille, Neroli, Rosengeranie (Beachte die Warnhinweise auf den Ölen, wenn welche zu finden sind.)
- Fläschchen, sauber
- Trichter, passend zum Fläschchen
- Aufkleber zum Beschriften
- Stift

SO WIRD'S GEMACHT

1 Besorge dir eine schöne Flasche, um das fertige Öl aufzubewahren und ein schönes Basispflegeöl. Mandelöl z.B. ist neutral und meist für Kinderhaut verträglich. Aber es gibt auch andere geeignete Öle wie Jojoba-, Aprikosenkern- oder Sesamöl, am besten in Bioqualität.

2 In vielen Naturkostläden oder guten Drogerien kannst du ätherische Öle schnuppern, bevor du sie kaufst. Entdecke die Zusätze und entscheide dich für 2-4 unterschiedliche Duftnoten.

3 Fülle das Basisöl mithilfe eines Trichters in deine Flasche und ergänze es mit wenigen Tropfen ätherischem Öl (nicht mehr als 1%) ganz nach deinem Duftempfinden.

4 Schüttle dein Öl durch und probiere es auf deiner Haut.

5 Wenn dir die Mischung gefällt, kannst du dein Fläschchen beschriften.

Nun kann es losgehen mit der Massage!

STERNE!

Sterne sind ein wundervoller Ort der Zuflucht, wenn man sich erst einmal in die Dunkelheit wagt. Ein Spaziergang unter dem Sternenhimmel ist heute nur noch begrenzt möglich, die meisten von uns leben an Orten, an denen nur die hellsten Sterne am Nachthimmel zu entdecken sind. Lediglich der Mond schafft es noch, unsere Aufmerksamkeit zu erwecken, wenn er ab und an nach Sonnenuntergang blutrot am Horizont steht. Doch gerade in traurigen Zeiten kann uns der Sternenhimmel Zuflucht sein. Und wenn es ein Besuch im Planetarium ist! Auch hier werden wir mit den philosophischen Seiten des Daseins konfrontiert, und das bewegt unseren durch Erschütterung geplagten Geist. Schau in die Sterne! Ein Blick in die Vergangenheit ist zugleich ein Blick in die Zukunft ...



Als Kind habe ich immer gut aufgepasst, dass der Mond auf der Heimfahrt von meinen Großeltern nicht verschwindet. So war ich sicher, dass es unser Mond ist, der uns begleitet.

MATERIAL

- selbstleuchtende Sternkarte (Kosmos) / Sterne-App
- Ausrüstung für einen Spaziergang im Dunkeln
- wolkenloser Abendhimmel :-)

