

I - 2020

Liebe Kunstfreunde,

seit Wochen sind wir im Corona-Modus unterwegs ... alles hat sich verändert und viele Dinge müssen kreativ „neu gedacht“ werden.

Normalerweise beziehe ich mich nicht auf schon Geschriebenes, doch diesmal möchte ich den Inhalt der letzten News mit einem Satz in Erinnerung rufen:

Es gibt unendlich viele Gelegenheiten, neue Wege zu gehen.

Die derzeitige Situation erfordert neue Wege! Seit einiger Zeit sind wir nun eingeschränkt in unserer Kontaktaufnahme, müssen Abstand halten zum Teil auch von unseren Liebsten... manche sind gelangweilt, einige sind einsam, wieder andere sind genervt von der Enge zur eigenen Familie.

Eine Herausforderung!

Eine Wahl haben wir derzeit jedoch nicht wirklich und deshalb sollten wir uns fehlende Perspektiven selbst schaffen. Das ist sicher nicht einfach.

So habe auch ich Anfang März erlebt wie von jetzt auf nachher die gesamte Arbeitsgrundlage und das Einkommen wegbricht... Schock, Mutlosigkeit, perspektivlos? NEIN!!! Kein Abfinden mit der Lage, nach vorne schauen und schreiten, denn nur aus Vorwärtsbewegung wird Entwicklung.

Nutzt deshalb diese Zeit ohne hektischen Alltag, in dem man 10000 Termine unterzubringen versuchte, entdeckt die kleinen, schönen Dinge am Rande des wenn auch erschreckenden Geschehens.

Dazu eine Geschichte:

Ein Mann war auf der Wanderung durch den dichten Dschungel. Plötzlich sprang ein Tiger aus dem Gebüsch. Der Mann rannte davon, doch das wilde Tier folgte ihm. Der Mann rannte und rannte. Er kam an eine Klippe. Dort ergriff er in seiner Verzweiflung eine wilde Weinrebe und sprang über den Rand. Nun hing er an der Weinrebe, voller Angst. Unter ihm konnte er auch noch einen zweiten Tiger entdecken, der nach oben zu ihm hinauf fauchte und nur darauf wartete, ihn fressen zu können. Über ihm stand der andere Tiger und starrte ihn aus gelben Augen grimmig an. Die Weinrebe gab ein Stückchen nach und der Mann konnte sehen, dass sie kurz davor war, zu reißen. Dann

fiel sein Blick auf eine saftige Weintraube gleich vor seiner Nase. Während er sich mit der einen Hand weiter festhielt, pflückte er sich eine Traube und steckte sie in den Mund. Wie köstlich sie schmeckte!

Focus auf den Moment, das ist die Rettung vor der Angst!

Dazu ein paar Tipps für den Alltag zuhause:

- Koche und esse mit allen Sinnen: Wie riecht das Lebensmittel, wie fühlt es sich an, welche unterschiedlichen Aromen breiten sich auf Ihrer Zunge aus? Nimm Dir Zeit für die Zubereitung und den Genuss.
- Führe zwischendurch immer wieder einzelne Tätigkeiten achtsam aus: Wie fühlt sich das Buch an, das ich angefangen habe zu lesen, wie liegt es in der Hand, wie tanzen die Staubteilchen im Sonnenlicht? Schau einfach nur zu, ohne die Situation irgendwie in Gedanken zu bewerten.
- Höre den Familienangehörigen bewusst zu, ohne Dir schon in Gedanken eine Antwort zu überlegen.
- Gönn Dir Zeit zum Träumen – gerne auch mit Zeichenstift u. Papier, kritzle, kreierte Muster, lass die Gedanken aus Dir herausfließen
- Mache möglichst täglich jemandem ein ernst gemeintes Kompliment (auch Kindern).
- Freue Dich über ein Kompliment, ohne Deine Leistung herunterzuspielen.
- Verbringe soweit möglich viel Zeit in der in der Natur.
- Gehe zwischendurch bewusst langsam.

Sicher ist es derzeit auch gut zu erforschen was uns wichtig ist. Manche Menschen machen sich dazu eine 10 Punkte- „*things to do before you die*“- Liste. Einige solcher Listen sind witzig oder auch verrückt, manche sehr ernst zu nehmen.

In diesen Wochen sortiert sich so einiges. Dinge, die vorher enorm wichtig waren und sofortige Erledigung erfordert hätten, sind auf einmal gar nicht mehr eilig. Gelegenheiten, die man sich vor einigen Tagen nicht hätte entgehen lassen, sind nun ganz weggefallen und wir haben Zeit ...

Eine gute Zeit hinzuschauen, was brauche ich tatsächlich?
Schreibe ruhig ein paar Listen. Sie können Klarheit bringen



Diese Zeit ist eine Besondere, da sie viele Dinge auf einmal von uns abverlangt: Sie ist Herausforderung, Entscheidung und Chance zugleich.

Allen, die in sog. systemrelevanten Berufen arbeiten und jeden Tag für uns kämpfen, sei es in Kliniken, Seniorenheimen, an der Ladenkasse wünsche ich Anerkennung und Aufwertung in jeglicher Hinsicht!

Allen, die schwierige Familienverhältnisse haben, wünsche ich ein gelingendes Miteinander und das Lernen wieder miteinander umzugehen.

Allen, die zuhause bei Kindern, im Homeoffice oder auch noch teilweise in den Firmen sind möchte ich sagen, dass von uns nicht wirklich viel verlangt wird:

Zuhause bleiben (soweit möglich), kein Klopapier hamstern, Kinder bespaßen, Hände waschen.

Somit dürfen die Meisten von uns nicht jammern; bitte heult leise!

Geht achtsam und wertschätzend mit Euren Ressourcen um, beugt der stressbedingten Schwächung des Immunsystems vor. Bleibt belastbar und selbstverantwortlich. So können wir diese Krise besser bewältigen.

Auch im Atelier ist derzeit PAUSE, doch ich hoffe, dass wir im Sommer wieder loslegen können und möchte alle, die sich für Kurse interessieren ermuntern, immer einmal wieder auf meiner Homepage www.inamalt.de oder Facebookseite „Atelier Ina“ zu schauen, wie sich die Termine für die Angebote verändern. Es wird Verschiebungen geben, also bleibt dran!

Zu Ostern sind noch Gutscheinversendungen (für Kurse und Künstleroriginale) möglich! Dafür bitte gleich melden!

GUTSCHEIN
für eine kreative Auszeit
im
ATELIER Ina



Ina Simone Petri - Freischaffende Künstlerin und KUNSTgeragogin
Raum für freies und begleitetes Malen - KUNSTgeragogik - Kurse - Entspannungspädagogik

Kunst fasziniert Sie ?

Wer sich nach einer Auszeit und Entspannung sehnt, ist im Atelier Ina richtig! Entdecken Sie Ihre Kreativität und erleben Sie neue Horizonte Ihrer Seele. Wecken Sie das schlummernde Potential in sich, machen Sie einen kreativen Kursurlaub, weil dem die Zeit stehenbleibt und nur der nächste Pinselstrich zählt. Ich freue mich auf Sie!

GUTSCHEINWERT: EURO

Atelier Ina
Mühlstraße 21
72379 Hechingen-Stetten
info@inamalt.de
www.inamalt.de

Rufen Sie an: 0171 1946319

Wichtig: Der Gutscheinwert kann sowohl für Kurse, als auch für Künstlerkäufe genutzt werden. Die aktuellen Kurspreise und weitere Infos unter www.inamalt.de. Bei einem von Ihnen bestellten Kurs enthält der Preis die Anmietung der Räume sowie den Materialbedarf. Die Teilnahmegebühren sind auf der Website hinterlassen und werden durch die Kursanmeldung automatisch abgebucht.



Ich wünsche Euch ein gelungenes Osterfest mit viel Harmonie und Kreativität. Bleibt lebenslustig zuhause und vor allem gesund!

Eure  Simone Petri