

Liebe Kunstfreunde,

hinter mir liegt eine besondere Zeit, die warm in meinem Herzen nachklingt. Während zwischen diesem und meinem letzten „hallo“ aus dem Atelier schon ein $\frac{3}{4}$ Jahr liegt, hatte ich einige intensive und verbindende Erlebnisse

Die Fortbildung als „Trainer Biografiearbeit“ wurde mit vielen neuen Impulsen abgeschlossen ebenso wie die Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin, eine wunderbar musisch-kreative Woche durfte ich mit einer Klasse von angehenden Arbeitserziehern verbringen, 2 künstlerische Gartennachmittage mit Pflegenden Angehörigen, tolle Kreativangebote in der Zollernalbklinik, in Schulen, 2 Jugendwochen „Graffiti“ sowie die inspirierende Arbeitswoche im November in Katalonien (ErasmusMobilityProgram) haben meinen Arbeitsalltag bereichert.
(s. Impressionen im Anhang)

Ich bin sehr dankbar, mit Menschen zu arbeiten, die mit Herz, Leib und Seele bei „der Sache“ sind. Menschen, die ebenso wie ich in einer starken Resonanz mit meinem Anliegen nach mehr Leichtigkeit und Kreativität in allen Situationen des Lebens schwingen. Jeder/ jede ist auf seine/ihre Art Verbündeter auf dieser gemeinsamen Reise.

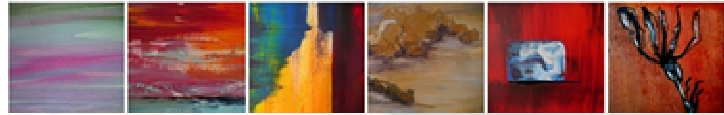
So kann ich sagen, dass es für mich trotz all der herumschwirrenden nicht enden wollenden Sorgen auf dieser Erde ein gutes Jahr für mich war und es gab viele Momente, an die ich mich gerne zurückerinnere.

In meinen 2. News gleich im Frühjahr habe ich noch über die Wirkung positiven Denkens geschrieben. In der Zwischenzeit ist Vieles sicher nicht einfacher geworden und unser Vorrat an Optimismus schwindet Stück um Stück.

Von vielen älteren und auch kranken Menschen, die ich kreativ begleite, höre ich, dass sie froh sind, dass sie eines nicht verloren haben, den Humor. Doch trotz aller positiven Grundeinstellung gibt es Dinge, die uns wütend und traurig machen.

Wie soll man da den Humor behalten?

Egal wie, es ist jedenfalls **nicht** empfehlenswert, alle Wut oder Traurigkeit hinunterzuschlucken, sondern man muss diesen Gefühlen Raum geben, damit sie nicht zu Energiefressern werden.



Wir alle haben bestimmte Basisemotionen bzw. Gefühle, die wir von Geburt an haben. Neben Freude, Überraschung, Ekel, Traurigkeit gehört unter anderem auch die Wut dazu. Während es in der Gesellschaft auf Verständnis trifft, die erstgenannten Emotionen zu zeigen, führt es dagegen meist zu Unfrieden, wenn Wut geäußert wird.

Doch es ist nicht das Gefühl an sich, das zu Streit führt, sondern der Umgang damit. Wie geht man also entspannt mit der Wut um?

Schon Aristoteles meinte dazu: *„Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer!“*

So ist der Umgang mit Wut nicht einfach aber es lohnt sich auf alle Fälle seine Wut wie ein Kunstwerk zu betrachten:

Wie zeigt sie sich, was steckt dahinter, gibt es Auslöser, mit wem kann man darüber reden etc.?

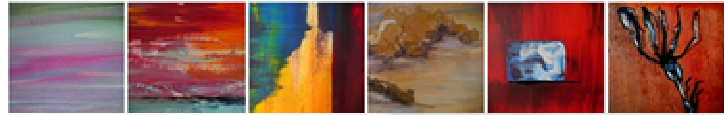
Zur Beantwortung muss, die Energie der Wut (wie auch jedes andere Gefühl) erst einmal heraus. Wie oft sind wir schon fast „vor Wut geplatzt“ oder hatten „Wut im Bauch“? Was tun, wenn man keinen Holzstapel zum Hacken oder einen Boxsack hat, 10 km rennen kann, oder andere Aktivitäten, die diese Energie aufnehmen können?

Hier ein paar Tipps 😊:

Nimm Deine Wut wahr. Sie ist nichts Schlechtes! Der Körper zeigt, dass sie heraus muss, damit sie nicht auf den Magen schlägt.

Falls keines der genannten Dinge wie Holzhaken etc. möglich ist, nimm Dir ein Kopfkissen und schlage es mehrmals aufs Bett. Eventuell sogar verbal begleitet von dem, was Dich „auf die Palme bringt“. Schüttle es kräftig aus, knete es wie einen Hefeteig und schüttle nochmal.

FAZIT: Die Wut hat ein Ventil gefunden und Du hast ein gut aufgeschütteltes Kopfkissen 😊



Alternativen:

Der selbstgemachte „Wutknautschi“

Wie fast in allen Haushalten gibt es auch bei Dir sicher einzelne Socken, zu denen sich seltsamerweise nie wieder die Zweiten finden. Diese können Dir auch bei Deiner Wut helfen: Stopfe alle Einzelsocken (nicht zu hart!) ineinander.

Diesen Sockenball oder „Wutknautschi“ kann man an die werfen, kneten, auf einen Stuhl schlagen und vieles andere mehr.... Sei kreativ u. mache diese Übungen auch mal mit jemandem zusammen Schon bald wird die Wut dem Humor weichen..... Ganz bestimmt!

Das „Wut-Bild“

Als Erwachsene drücken wir uns zwar noch mit Körpersprache aus, aber Worte spielen zunehmend eine wichtigere Rolle. Kommen Emotionen ins Spiel hat die Sprache oft ihre Grenze „Ich kann dir gar nicht sagen, wie wütend mich das macht“ – wer kennt diesen Satz nicht?

Mit einem Wut-Bild kann man sich unverfälscht, authentisch und körperlich ausdrücken. Das Malen, Zeichnen oder Formen kann Emotionen ein Ventil geben. In den Körper hineinhorchen und wahrnehmen wie man sich fühlt, wo man Wut spürt und ob die Empfindung weit oder eng, warm oder kalt, starr oder fließend ist. Ein spannender Prozess! Du kannst du beim Gestalten erforschen wie stark die Emotion hinter deinem Gefühl ist.

Was hat man davon, Emotionen auszudrücken?

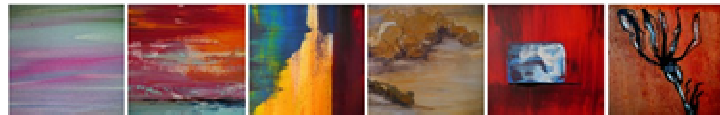
Wie eingangs beschrieben bringt der Ausdruck von Gefühl Klarheit und legt damit letztlich wieder Energie frei. Gestaltung verdrängt nicht, sondern akzeptiert was da ist!

Das Ausdrücken von Emotionen schafft Erleichterung, hilft, in Bewegung zu bleiben, anstatt zu blockieren, schafft Klarheit und Ordnung, macht Gefühle „be“-greifbar und führt zur Auseinandersetzung mit der Situation anstatt zur Verdrängung.

Auch wenn Verdrängung ein notwendiger Faktor im Leben ist – zu viel davon blockiert und bindet Energie.

Da wir nun schon in einer Woche Weihnachten, das Fest der Liebe und des Friedens feiern, haben wir noch gewaltig „Arbeit“ unsere ungeliebte Emotion WUT auf diejenigen, die den Frieden nicht zulassen und die Nächsten-Liebe nicht leben, loszuwerden. Startet am besten gleich jetzt Euer Wutbild oder stopft Eure Socken ineinander, denn unsere beste Energie soll doch in die Zeit um Weihnachten fließen, oder?

Ich wünsche Euch jedenfalls viel Erfolg dabei.



Falls Ihr noch Energie (am besten die positive 😊) übrig habt, dann schaut Euch meine Planung für 2023 schon mal an.....

Sa. 11. Feb.	15.30h-18.30h	Experiment Pastellkreide für Anfänger und Einsteiger	44€ (+5€ Material)
Sa. 04. März	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	30€
Sa. 01. April	15h-17h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	10€
Sa. 13. Mai	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	30€
Sa. 24 Juni	14.30h-ca.18h	"Vorhang auf" - kreativ-biografische Reise zu Deinen Lebensrollen	65€
Fr. 21. Juli	18h-21h	Zeichne Dich glücklich mit Zentangle (für Anfänger)	44€ (+5€ Material)
Sa. 19. Sept.	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	30€
Fr. 27. Okt.	18h-20h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	10€
Fr. 24. Nov.	18.30h-21.30h	Sundowner „RED“ - Abendkurs	44€ (+5€ Material)

Für Ältere: (bitte anmelden)

14.02.,14.03.,25.04.,09.05., 13.06.,11.07.,08.08.,12.09., 10.10., 14.11., 12.12.	SENIOREN KUNSTGRUPPE dienstags 15h-17h, Wohnanlage am Stadtgarten, Obertorplatz 10, Hechingen	pro Pers. u. Termin: 15€ für externe Teilnehmer 14€ für Hausbewohner
--	--	--

Offenes Atelier - fortlaufend: (Anmeldung notwendig – findet bei TN von 3 Pers.statt)

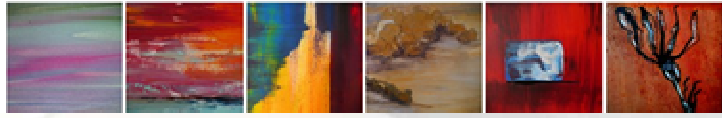
10h-12h (START 1.3.2023)	MITTWOCHS im Atelier Ina - laut „Malkalender“ (Info www.inamalt.de)	140€ (10er Karte= 10 x 2Std.)
19h-21h (START 30.3.2023)	DONNERSTAGS im Atelier Ina - laut „Malkalender“ (Info www.inamalt.de)	140€ (10er Karte= 10 x 2Std.)

Für Kinder:

29. Juli, 15h-16.30h	Naturrahmen u. andere Wiesenkunstwerke	Anmeldung über VHS Hechingen
11.+12.Aug. jew.10h-13h	Sommeratelier (ab Grundschulalter)	39€ (+12€ Material)
04.-08. Sept. <u>jew.</u> 9h-17h	Graffitiprojektwoche in der Hechingen Altstadt	Anmeldung über VHS Hechingen

Ergänzend biete ich im Führjahr 2023 Museumsführungen für demente Menschen mit Ihren Betreuern im Kunstmuseum Albstadt an ... dazu mehr auf meiner Webseite

Kursbeschreibungen und Anmeldeformulare (im Downloadbereich) auf www.inamalt.de.



Für die kommenden Weihnachtstage wünsche ich Euch allen eine wutfreie, besinnliche Zeit, viele stille Momente und vor allem ausreichend neue Energie für die kommenden Monate.

Gedicht zum Neuen Jahr:

Strandgut

spült die Flut dieses Jahres an unsere Füße.
Unerwartete Funde überall,
salzwasserdurchtränkt.
Nichts, was wir üblicherweise an Land ziehen.
Ein verheddertes Netz von Beziehungen,
in dem wir neue Knoten knüpfen mussten.
Viel Scharfkantiges - Vorsicht! - o je, zu spät.
Kein Wunder,
dass wir uns daran ständig aufgerissen haben.
Aber hier, herrlich glatte Steine,
Hand- und Herzschmeichler unseren Verletzungen.
Kreuze, die uns zu Fall brachten,
Seesterne, die uns führten,
Tang, der uns grünte,
Anker, die uns erdeten.
Mir ist danach, zu ordnen.
Nur wie - nach Farben? Formen? Lieblingsstücken?
Wohin mit all dem Strandgut?
Zurück ins Meer?
Nein.
Ich lege ein Mandala mit jedem einzelnen Stück.
Es umfasst Tod und Leben und alles dazwischen.
Es ist so, wie es ist.
Ich staune,
wie es am Ende leuchtet.

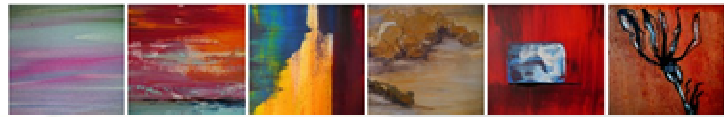
Miriam Falkenberg aus: „Kaum zu glauben. Gedichte an Gott und die Welt“

Wechselt gut ins Neue Jahr 2023 und bleibt aufmerksam und vor allem gesund.

Eure  Simone Petri

PS: Hier noch der Hinweis, dass Weihnachts-GUTSCHEINE für Kurse, Kunstwerke etc. bis zum 20.12. noch bestellt u. versandt werden können. Bitte rechtzeitig bei mir melden!

Folge Atelier Ina auf Facebook: <https://www.facebook.com/Atelier-Ina-252289531519337/>

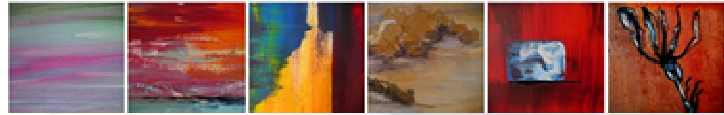


Katalonien Dozentenreise 11/2023



Workshop Interkulturelle Woche



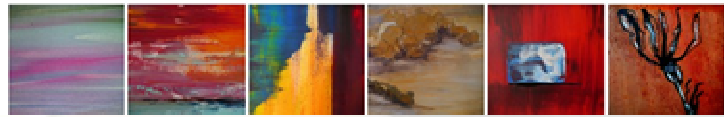


Graffiti Sommer Workshop



Graffiti Pfingst-Workshop





Kreativ mit Senioren

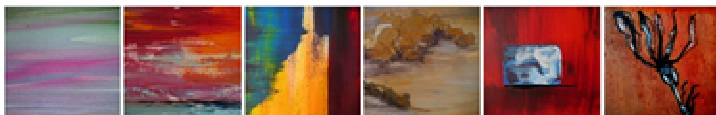


Druckwerkstatt an einer Förderschule



Kunstvormittag mit einer Gruppe Ehrenamtlich Aktiver





Kreativangebot für Pflegende Angehörige

Wenn das Gedankengepäck fern ist

Soziales Der Caritasverband für das Dekanat Zoltern organisiert eine kreative Auszeit für pflegende Angehörige. Kunstgeragogin Ina Simone Petri ermutigt die Teilnehmer, selbst schöpferisch aktiv zu werden. *Von Bernd Ullrich*

Sich pflegebedürftiger Menschen anzunehmen, stellt eine besondere Herausforderung dar. Hierbei ist sehr viel Geduld, Empathie und Gefühl gefragt. Deshalb liegt es nahe, dass pflegende Angehörige nicht nur das Recht haben auch einmal etwas für sich zu tun, sondern vielleicht sogar die Pflicht haben, dies zu tun, dient es doch der eigenen Gesunderhaltung. Und sie zu vernachlässigen, wäre in niemandes Interesse.

Der Caritasverband veranstaltete im Rahmen des Angehörigentreffens Anfang Juli im Garten von St. Luzen eine kreative Auszeit, die von der Kunstgeragogin und freischaffenden Künstlerin Ina Simone Petri geleitet wurde. Etwa zehn Pflegende fanden sich am Veranstaltungsort ein. „Kreativität bezieht sich nicht nur auf künstlerische Prozesse“, so Ina Simone Petri, „sondern ist auch im Alltag gefragt.“ Damit leitete sie zu einem Entspannungsmodus über.

Meditative Reise

„Gehen Sie mit mir auf eine Wanderung und geben Sie vorher Ihr Gedankengepäck ab. Setzen Sie sich ganz locker hin und schließen die Augen. Machen Sie eine gedankliche Wanderung mit mir und betrachten Sie die Ausführungen durch Ihr inneres Auge.“ Als die Anwesenden nach der „Reise“ wieder in die Realität zurückgekehrt waren, sollten fünf Dinge aufgeschrieben werden, die als momentan sehr wichtig empfunden wurden.

Nun galt es, davon einen Begriff in Papier umzusetzen. Gestaltungsmaterial, Klebstoff, Schere und sonstige Utensilien waren vorhanden. „Es geht nicht darum, Kunst zu schaffen, sondern Ihre Gefühle und Ansichten sollen zum Ausdruck kommen und Sie können beim Betrachten des Gestaltungsprozesses immer wieder neue Perspektiven entdecken oder diese wechseln“, erklärte die Kunstgeragogin. Die Arbeit sei ein schöpferischer Prozess und in dieser Form und im Ergebnis einmalig. „Es wird nie wieder so sein.“



Wenn es gewünscht war, stand Ina Simone Petri mit Ratschlägen zur Verfügung. Doch die Teilnehmer waren fleißig und hatten Freude am Basteln. Und Kursleiterin Petri fand an den Werken ebenfalls Gefallen. *Foto: Bernd Ullrich*

Eine Art Selbstläufer

Schon nach kurzer Zeit wurde die konzentriert verlaufende gestalterische Arbeit der gut gelaunten Damen und Herren zu einer Art Selbstläufer. Am Schluss wurde über die fertigen Objekte gesprochen, wobei keine Bewertung

stattfand. „Was war die Intention, war der Gedanke? Die Antworten waren überaus mannigfaltig: Das Ungleichgewicht in der Welt, das Hinterlassen unerledigter Dinge, Geborgenheit und Sicherheit, Fernweh, war nur einiges, was durch das Material Papier Gestalt angenommen hätte. Es hatte den Teilnehmern einfach Spaß gemacht. Und Ina Simone Petri, begeistert von den Werken, ermunterte: „Keine Angst vor der eigenen Kreativität und dem inneren Kind in Ihnen.“ Man könne so mit

einfachsten Mitteln in kurzer Zeit etwas mit pflegebedürftigen, insbesondere desorientierten Menschen in den Alltag übernehmen.

Neue Veranstaltung im Garten von St. Luzen

Neugier In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband wird heute, Montag, 1. August, von 17 bis 19 Uhr im Garten von St. Luzen ein kreatives Gestalten mit von Demenz betroffenen

Partnern, Angehörigen und Begleitern stattfinden. Thema wird sein: „Essen und Genuss“. Mitzubringen für diese von Ina Simone Petri organisierte und geleitete Veranstaltung sind. Die

betreute Person, das Rezept deren Lieblingsgerichtetes, eventuell ein altes Hemd für jeden und nicht zuletzt, aber dennoch wichtig: Zwei Stunden Zeit und eine gute Portion Neugier.