



I - 2026

Zeit zum Lesen

.... auf der Rückfahrt von meiner alljährlichen Arbeitswoche in Oldenburg bin ich beim Stöbern in der ICE App auf einen interessanten Artikel gestoßen.

Dieser handelte von dem flämischen Philosophen Peter Venmans (Buch *Frivoliteit* -2025-) der sich damit beschäftigt, wie wichtig Momente der Unbeschwertheit sind.

Gerade in einer Zeit wie der aktuellen, in der Nachrichten online und in allen anderen Medien ständig über Leid, Gewalt und Naturkatastrophen berichten, ist Unbeschwertheit kaum vorstellbar. Viele Menschen teilen ähnliche Ängste wie z.B. die Sorge um ihre wirtschaftliche Lage, um soziale Gerechtigkeit, um Sicherheit etc., etc.

Ein permanentes Gefühl von „Alarmismus“ (laut Venmans) lässt den Eindruck entstehen, dass wir an vielen Fronten kämpfen müssen, was natürlich real ist.

Trotzdem sei es wichtig, sagt Peter Venmans, bewusst nach Ausgelassenheit zu suchen und Raum für unbeschwerte Momente zu lassen.

„Die Freiheit des Ungezwungenen, dieses flüchtige Gefühl von Leichtigkeit und Heiterkeit, sorgt dafür, dass wir uns lebendig fühlen.“

Dieser Satz ist irgendwie bei mir hängen geblieben.....Die Freiheit des Ungezwungenen, wann erleben wir denn so etwas? Vielleicht mag da jeder mal drüber nachdenken....

Ungezwungen... für den einen ist das ein spontaner Kneipenbesuch, ein lockeres Schlendern durch einen Park, ohne auf die Uhr zu schauen oder auch ein nettes Gespräch mit meiner Sitznachbarin im ICE, das mir die Fahrt zurück nach Stuttgart extrem verkürzt hat ☺.

Zusammensein mit Freunden ist mir sehr wichtig, aber sie bringen oft auch die Schwere eines ernststen Gesprächs mit sich, vor allem, wenn wirklich im Privaten gerade einiges schwierig und belastend ist. Ich denke, gerade deshalb sind flüchtige Begegnungen oft so fröhlich und unbeschwert... so wie mein Gespräch mit der älteren Dame, die von Bremen nach Ulm fuhr.

Um sich wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in den Alltag zu holen, fangen Manche ganz verrückte Dinge an ... mir reichen meist kleine Freuden, wie ein tolles Essen mit eigenem Gemüse zuzubereiten, oder ein Besuch von den 2 Nachbarsbuben bei mir im Garten. Es muss nicht immer gleich Konfetti regnen!

Aber bei dem Gedanken an Fröhlichkeit tauchen natürlich Bilder auf wie tolle Musik, tanzen, Schmetterlinge, Seifenblasen, Alles was schön bunt ist und sich nach oben bewegt Ballons oder Blubber im Sektklas. All das wirkt auf uns leicht.



Interessant finde ich auch, dass man in Forschungen belegen konnte, dass es biologisch und kulturell tief verankert ist, dass wir „oben“ eher mit etwas Positivem verbinden und „unten“ mit etwa Negativem.

Bestes Beispiel ist unsere Mimik und Gestik: Wenn du fröhlich bist, wandern deine Mundwinkel hoch, bei Traurigkeit gehen sie nach unten. Bei Freude reißen wir die Arme hoch usw. Es wurde auch festgestellt, dass bestimmte Farben, Formen und Objekte bei Menschen Freude auslösen.

Kleine SELBSTÜBUNG - Folgende Fragen kannst Du Dir stellen:

Wo fühlst Du Dich am fröhlichsten?

Wer sind die fröhlichsten Menschen, die Du kennst?

Bei welchen Tätigkeiten wirst Du fröhlich?

Alles, wobei Du ohne lange nachzudenken unwillkürlich lächeln musst, darf auf die Liste.

Du kannst Dir auch notieren, warum Du Dich jeweils für diese Antwort entschieden hast. Vielleicht hilft Dir das, Dich bewusster mit mehr Fröhlichkeit zu umgeben und etwas Strenge aus Deinem Alltag zu nehmen.

In vielen Bereichen unseres Lebens machen wir uns Gedanken, lassen uns von Trends leiten und das Leben organisieren, haben Uhren an den Handgelenken, die uns genau sagen, wie der Schlaf war, wie viele Schritte, Kalorien, welche Wassermenge man zu sich genommen hat usw.

Ich achte auch auf eine ausgewogene Ernährung und oft hilft es schon, wenn man sich ein paar gesunde Gewohnheiten zulegt. Doch Unbeschwertheit und Lebendigkeit entsteht für mich eher woanders: In kleinen, ungeplanten Momenten, wie auch bei einem leckeren Eisbecher im Kurpark Bad Imnau, den man sich bei diesen Temperaturen einfach nicht immer verkneifen kann 😊. Dass das Glück oft im Kleinen liegt, verlieren wir im Alltag leicht aus dem Blick.

Trotz aller Aufgaben und Anforderungen merke ich auch, wie wichtig es ist, sich selbst und anderen Freude zu erlauben. Raum für Kindliches zu lassen, das dem Leben Leichtigkeit und Wärme verleiht.

Jedes Naturell ist natürlich anders. Manche Menschen sind von Grund auf eben heiterer als andere. Das muss man ein Stück weit akzeptieren und trotzdem ist es bewundernswert, wie viele Möglichkeiten der Mensch geschaffen hat, andere und sich selbst in einen Zustand zu versetzen, den man erheitert nennt: die Komödie, die Satire, das Kitzeln, den Cartoon oder eben einen Witz.



Aber momentan denke ich manchmal gibt es für meinen Geschmack auch diese Art unerträgliche Leichtigkeit. Man unterliegt fast einem Zwang, es „schön zu haben“? Eine Unterhaltungsindustrie, die vorgibt, wie Ausgelassenheit aussehen soll. Auf Instagram gilt für viele etwa die teure Fernreise ans Meer, die wildeste Party.... als Inbegriff des guten Lebens. „Doch Leichtigkeit geht Hand in Hand mit Freiheit und Spontaneität“, sagt der Philosoph Venmans. Es geht eben gerade nicht darum, dass wir Extremes erleben.

Unbeschwertheit braucht keinen Plan, nur Raum im Kalender, damit etwas Unerwartetes entstehen kann und du spontan handeln kannst. Ein paar Dinge, die Dir mir Freude bereiten kannst Du ja mal aufschreiben: ein Picknick im Park, Tanzen zu Deinen Lieblingssongs, ein gemeinsames Abendessen mit Freund:innen..... In freien Momenten, wenn Raum im Kalender ist, kann man dann nachschauen, was gerade schön wäre.

Um fröhlicher durchs Leben zu gehen, lehrt uns zum Beispiel der Zen-Buddhismus, dass das Glück darin liegen kann, sich weniger auf sich selbst zu fokussieren. Dazu kann gehören, Trost zu spenden, anderen zuzuhören oder jemandem ein Lächeln mitzugeben.... Oder eben dieses schöne Gespräch im ICE.

Nun wünsche ich Euch „die Freiheit des Ungezwungenen, dieses flüchtige Gefühl von Leichtigkeit und Heiterkeit“ in Euren Urlaubstagen.

Und falls irgendwo ein freier Raum im Kalender entsteht, gibt es vielleicht die Lust einmal wieder zu mir ins Atelier zu kommen. Bis zum Jahresende sind noch einige Möglichkeiten da:

Kreativangebote für Erwachsene:

Noch offen	15h-18h	„Pleinairmalerei“ – zeichnen in der Natur (nur bei trockenem Wetter) - Spontantermin, sobald weniger Hitze ☺	25€
Fr. 4. Sept.	18h-21h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	12€
Sa. 24. Okt.	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen - offener Kreis	30€
Fr. 20. Nov.	18h-21h	Malen mit dem Atem - ein Abend zur Entspannung	59€
Sa. 05. Dez.	9.30h-15.30h	Kreativworkshop „Vom Suchen und Finden“ im Bildungshaus St. Luzen, Hechingen – www.luzen.de -	Buchung über St. Luzen



Offenes Atelier (ganzjährig):

10h-12h 2-3x im Monat Mittwochs 19h-21h 1x im Monat Donnerstags	laut „Malkalender“ (www.inamalt.de)	140€ (10er Karte)
--	---	----------------------

Senioren Kunstgruppe:

25.08., 22.09., 23.10., 10.11., 08.12.	dienstags 15h-17h, Wohnanlage am Stadtgarten, Obertorplatz 10, Hechingen	pro Pers. u. Termin: 14€ bzw. 10er Karte 140€
---	---	---

Kreativangebote für Kids in den Ferien:

So. 16. Aug. 16.30h-18h	Mössingen – Pausa Tonnenhalle - Kids Kurs in der Ausstellung „Best of ArtMössingen“	10€
Mo. 24. Aug. 10h-12h	Hechiffee – Angebot (Ausschreibung über die Stadt Hechingen)	15€
Mi.26.+ Do.27. Aug. jew.10h-13h	Sommeratelier (Kids von 6J.bis 12J.)	48€ (+ Mat.kosten)

Individualkurse und Einzelstunden für Gruppen - Erwachsene - Kinder nach Vereinbarung

**Neue Kursangebote können jederzeit hinzukommen. Aktuelle Infos gibt's auf
www.inamalt.de**

Auf meiner Homepage findet Ihr alle Informationen die Beschreibungen der kreativen
Angebote und Infos zu Ausstellungen

Ich wünsche Allen eine schöne Sommerzeit und hänge noch ein paar fröhliche, bunte
Impressionen an 😊

Eure  Simone Petri

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





ERWEITERTES ANGEBOT IM ATELIER:

„Arbeit am Tonfeld“ mit Kindern und Jugendlichen



Seit über 40 Jahren ist die Arbeit am Tonfeld® eine bewährte und wirksame Methode, um Entwicklungen gezielt nachzuholen, Verhaltensauffälligkeiten auszugleichen und ureigene Potenziale der Persönlichkeit zu entfalten. Die Arbeit am Tonfeld ist somit nicht symptomorientiert, sondern eröffnet einen Raum für das Verständnis der eigenen Grenzen, Bedingungen und Möglichkeiten. Für Kinder und Jugendliche, die durch ihr unangepasstes Verhalten oder Entwicklungsverzögerungen auffallen, bietet das schlichte Setting und die sinnorientierte Arbeitsweise am Tonfeld ein dynamisches Entwicklungs-, Klärungs- und Generierungsmodell.

Bei Interesse gerne melden!

Teilnahme beim Künstlerbuchprojekt „Biodivers“ einer Künstlerkollegin aus Aachen





Pastellkreidekurs in Kooperation mit der VHS



Kunstprojektwoche
„Auf zu den Sternen“
mit Schülern der
Realschule und
Weiherschule





Osteratelier
für Kids

„Henry
Matisse“



Senioren-Workshops rund um die Sommerkräuter





Hinweis auf die Ausstellung in Mössingen:

Best of ARTmössingen

Kunstaussstellung

21. Mai – 6. September 2026

Pausa-Tonnenhalle
Ausstellungsraum im 1. OG

Öffnungszeiten:
Mittwoch und Sonntag 14-18 Uhr



Best of ARTmössingen

MEET THE ARTISTS – Künstler*innen vor Ort

Sonntag, 26.07.2026

16h Berthold Maier freut sich über interessierte Besucher

Mittwoch, 05.08.2026

17-18 h Ulla Althans - Tanz in der Ausstellung –
Annäherung an Kunst durch Bewegung
Workshop für Jugendliche und Erwachsene

Im freien Tanz begegnen wir uns und den Kunstwerken im weitläufigen Raum der Pausa Tonnenhalle. Wir lassen uns von den Bildern und Skulpturen inspirieren, spielen mit dem was wir entdecken, und entwickeln im Flow des Tanzens ein Gesamtkunstwerk.

Anmeldung bis 4.8.26: ullaalthans@posteo.de

Gebühr: 10,- Euro, Barzahlung vor Ort, max. 15 Teilnehmer

Sonstiges: Bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder rutschfeste Socken

Sonntag, 09.08.2026

16 h Ellen Schwarzborg-von Wedel - Lesung
"Dorota sucht ihren Namen - Eine Friedensgeschichte mit Versen und Gebärden"

Mittwoch, 12.08.2026

16-18 h Heidemarie Messner Enkaustik - Karten selbst machen
Gefärbtes Wachs wird mit einem Maleisen aufgetragen, Erwachsene und Kinder sind herzlich eingeladen zu experimentieren.

Keine Anmeldung erforderlich, ohne Gebühr – über eine Spende freuen wir uns.

Sonntag, 16.08.2026

16:30 – 18.00h Ina Simone Petri - Spieglein an der Wand
Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Mindestens 1x am Tag schaut jeder einmal in den Spiegel ... Kennst du alle Merkmale Deines Gesichtes? Hast du schon einmal genau geschaut, wie deine Nasenflügel oder Ohrfläppchen aussehen? Heute betrachten wir gemeinsam ein Bild in der Ausstellung und nutzen es als Impuls für ein lustiges, abstraktes Selbstbild. Ein Portrait ist sicher das schwierigste Thema für einen Künstler, aber man kann es auch ganz leicht und spielerisch versuchen ... frei nach Pablo Picasso kannst du das ausprobieren.

Nach dem Kennenlernen einer hilfreichen Einteilung des Gesichts erkundest du deine eigenen Gesichtskonturen und zeichnest mit verschiedenen Stiften und Kreiden auf Papier.

Anmeldung bis 13.08.26: info@inamalt.de

Teilnahmegebühr: 10 €

Bitte mitbringen: Neugier und Getränk

Mittwoch, 26.08.2026

16-17h Ulla Althans "Kunst erleben mit allen Sinnen"
Workshop für Kinder von 7-10 Jahren

In diesem Angebot lassen wir unserer Phantasie freien Lauf. Die Bilder der Ausstellung sprechen mit uns, machen spannende Geräusche oder sind auch ganz still. Wie könnte das auf den Bildern Dargestellte riechen, schmecken oder sich anfühlen, ohne es tatsächlich zu berühren? Dabei warten kleine Überraschungen auf euch, die eure Phantasie anregen werden. Am Ende seid ihr selbst die Künstler und dürft ein Bild malen.

Anmeldung bis 24.8. ullaalthans@posteo.de - ohne Gebühr

Sonstiges: Bitte Malstifte und Zeichenblock mitbringen

Sonntag, 30.08.2026

16h Prof. I.R. Gunther Klosinski Lesung „Ecken und Kanten in Worten und Bildern“ - Verlag Laupp & Göbel, 2026