

Liebe Kunstfreunde,

ich möchte den spätsommerlichen Newsletter mit einem Zitat von Paul Watzlawick (österr.Philosoph) starten:

“Wenn du immer wieder das tust, was du immer schon getan hast, dann wirst du immer wieder das bekommen, was du immer schon bekommen hast.”

“Wenn du etwas Anderes willst, musst du etwas Anderes tun. Und wenn das, was du tust, dich nicht weiterbringt, dann tu etwas völlig Anderes, als mehr von dem gleichen Falschen!”

Aber, mal Hand auf's Herz, wieviel Neues probieren wir im Alltag aus? Gefällt uns nur der Gedanke daran neue Wege zu gehen oder tun wir es wirklich?

Gehen wir mal alleine essen oder ins Kino?

Sprechen wir mit wildfremden Menschen im Café?

Nehmen wir mal einen komplett anderen Weg zur Arbeit?

***Es gibt unendlich viele Gelegenheiten, neue Wege zu gehen.***

Wann habt Ihr das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Das erste Lächeln, der erste Schritt, das erste Wort... ein Kind schlägt fast jeden Tag ein neues Kapitel auf, tut ständig etwas zum ersten Mal. Später wird es mit den ersten Malen weniger ..... Ausbildung, Beruf, Familie alles verläuft meist in geregelten Bahnen und Routine kehrt ein.

Psychologisch gesehen befindet man sich dann in einer sogenannten „Komfortzone“. Es geht uns ja gut darin, wir kennen uns aus, doch trotzdem ist da ein Sehnen...

Wenn unser Gehirn immer weniger an „brainfood“ erhält, also Dingen, die als Anregung oder Bereicherung empfunden werden, gleitet man in so etwas wie eine „Seelenträgheit“ ab.

Neurologen haben herausgefunden, dass unser Gehirn von neuen Eindrücken stark profitieren kann. Es werden Hochgefühle erzeugt und dafür ist ein sogenannter Neurotransmitterstoff (Botenstoff) im Gehirn: das Dopamin zuständig (ich glaube ich habe schon einmal von diesem „Zauberzeug“ in unserem Gehirn geschrieben 😊).

Dieser Bote, das Dopamin, wird in unserem Gehirn aktiv, wenn wir uns besonders gut fühlen, etwas Schönes erleben oder auch nur daran denken, gleich etwas Erfreuliches zu erleben. Die Regionen, in denen das Dopamin ausgeschüttet wird, also zum Beispiel unser Belohnungssystem, werden besonders stark aktiviert, wenn wir Neues erleben. Also Dinge tun, die wir zuvor noch nicht gemacht haben.

Wenn wir z.B. zum ersten Mal Jakobsmuscheln essen, Schokolade mit Chili probieren, das erste Mal in einen Klettergarten gehen, uns zum ersten Mal eine Fußmassage geben lassen, das erste Mal im Atlantik schwimmen, ein neues Rezept beim Kochen ausprobieren, zum ersten Mal Kunstwerke ansehen, die uns besonders gut gefallen, unser erstes Kunstwerk fertig stellen und aufhängen usw.

... das können alle möglichen Erlebnisse und Tätigkeiten sein. Hauptsache, sie sind für unser Gehirn neu und angenehm. Wenn wir etwas Neues, Ungewohntes oder Unbekanntes erleben, explodieren unsere Glücksbotenstoffe quasi.

Wer kennt das so vielleicht auch? Wer kann sich an Dinge erinnern, die er neu ausprobiert hat, bei denen er sich dann euphorisch und glücklich gefühlt hat?

Womöglich ist Neues zu entdecken aber auch eine Frage der Betrachtung – der Dichter Christian Morgenstern formulierte dazu:

„Man sieht oft etwas 100 Mal, 1000 Mal, ehe man es zum ersten Mal wirklich sieht“

Kunst kann uns helfen die Augen zu öffnen für Details, die wir dann zum ersten Mal glücklich erleben...

Also habe Mut für „das erste Mal“ – ganz egal was es ist!

Dieses Jahr hat mir persönlich schon zahlreiche solcher Glückerlebnisse beschert.

- Ich durfte zum Beispiel in der Akutgeriatrie einer Klinik erfahren, dass Patienten beim Malen wirklich keine Schmerzempfindungen oder Ängste mehr haben.
- Erstmals hat sich eine kleine Patchwork-Familie bei mir im Atelier einen wahnsinnig schönen Nachmittag geschenkt und ich durfte das begleiten.
- Dann startete das 100 Jahre Bauhaus/ Pausa Projekt mit den Mössinger Künstlern.

- Der Suchtpräventionstag im Gymnasium zum Thema Essstörungen brachte tolle Gespräche mit den Schülern.
- Ebenso zum ersten Mal war ich mit einer Gruppe in einem wunderbaren Privatgarten zum Zeichnen.
- Mein Ateliergeburtstag im Juli war ein Tag voller Überraschungen. Vielen Dank an die vielen Besucher und Gäste.
- „meine“ offenen Ateliers Künstler bestückten eine wunderbare Ausstellung im Kloster Stetten – darauf bin ich sehr stolz !
- Überraschend und aushilfsweise leitete ich vor kurzem einen Workshop in Cardiff (Wales/GB) und habe dort tolle Menschen kennen gelernt.
- Aktuell starte ich ein kleines Kunstprojekt mit einer syrischen Künstlerin im Rahmen der Interkulturellen Woche.

Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erlebnisse habe und freue mich viele davon mit Ihnen / Euch zu teilen 😊

Ein paar Ideen für den Rest des Jahres gibt's im Atelierprogramm 😊:

Für Erwachsene:

12.10. 11h-17h	Auszeit mit Yoga&Malerei	65€
19.10. 16h-18h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: <a href="http://fahnenfuersleben.jimdo.com/">http://fahnenfuersleben.jimdo.com/</a>	Freiw.Ausgleich
26.10. 15h-18h	Pastellmalerei für Anfänger (Wdh. Kurs!)	40€
23.11. 16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben - Samstagsmalen – offener Kreis	25€
<b>Herbstkurs in Planung:</b>		
10.10. 14h-ca.17h	„Pleinairmalerei“ – wir zeichnen im Freien Treffpkt Atelier 13.45h – gemalt wird in einem Garten in Grosselfingen (nur bei trockenem Wetter)	15€

Fortlaufende Angebote auf [www.inamalt.de](http://www.inamalt.de)! Ein Kursanmeldeformular ist auf Seite 6 zu finden.

Für Kinder:

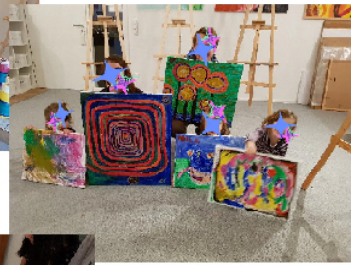
**NEU:**  
**22.11.-20.12. jew. Freitags (5x)**  
**16h-17.30h „kreativ und entspannt mit Kids“**  
**Buchbar über die VHS Hechingen**



Hier ein paar Impressionen:



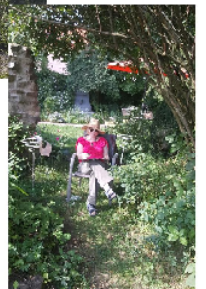
Familien-  
malzeit 😊



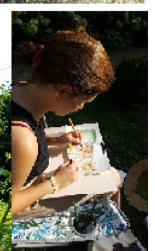
Suchtpräventionstag  
im Gymnasium



Künstler der  
Ausstellung  
„Vielfalt“



Pleinairmalerei  
im August



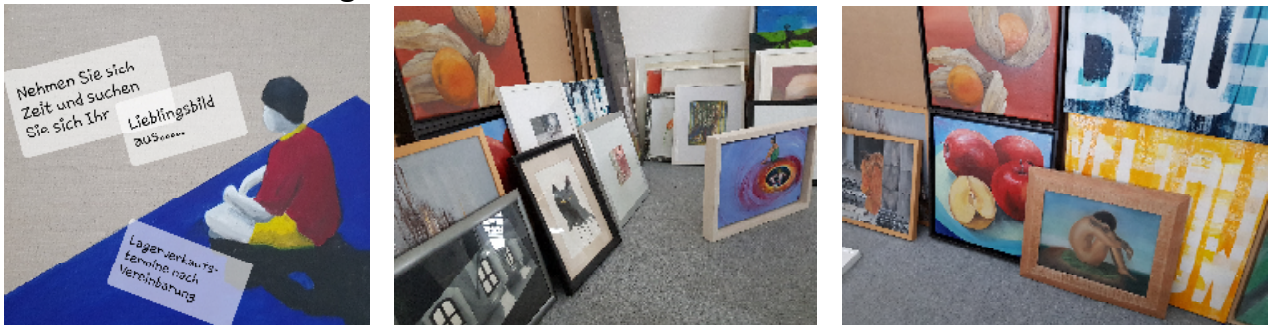
Workshop  
in Wales



Ich wünsche Ihnen/ Euch den einen oder anderen mutigen Ausbruch aus der Komfortzone und tolle Erlebnisse.

Wer Lust hat kann mir ja berichten, was er zum ersten Mal getan hat 😊

Noch ein Hinweis in eigener Sache:



**S A L E**

In meinem Geburtsjahrgang gibt es einen Großteil meiner Originale zu sehr reduzierten Preisen. Das Atelier braucht Platz für Neues ....

Also wer schon an Weihnachtsgeschenke für sich selbst oder Andere denkt, kann sich gerne melden. Ein Kunstoriginal ist etwas einmaliges mit bleibendem Wert!

Bleibt neugierig und lebenslustig.

Eure  Simone Petri

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

## Anmeldeformular

Zu senden per Email an [info@inamalt.de](mailto:info@inamalt.de) oder per Fax an 07471 91987 oder an das Atelier per Post

Mit diesem Schreiben melde ich mich

Nachname

---

Vorname

---

Straße

---

PLZ/ Wohnort

---

Telefon/Festnetz

---

Telefon/ mobil

---

Emailadresse

---

Erster Kurs im  ? (J/N)

---

Wenn „nein“:

Welcher Kurs wurde schon besucht ?

---

für folgenden Kurs im  verbindlich an:

Kurstitel

---

Datum

---

Kursleiterin

Ina Simone Petri

---

Kursgebühr in Euro

---

Vorkenntnisse ?

---

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Anmelde- und Teilnahmebedingungen des Ateliers Ina an und überweise spätestens bis 1 Woche vor Kursbeginn die entsprechende Kursgebühr auf das unten in der Fußzeile angegebene Konto.

.....  
Datum, Unterschrift

- Diese Anmeldung wird bei online Zusendung auch ohne Unterschrift anerkannt -