

Ankommen – Wahrnehmen – Gestalten

Ich lade euch ein, bewusste Körperarbeit meditativer Art (nach der Feldenkrais-Methode) mit kreativem Gestalten zu verbinden. Wir beginnen mit etwa 45 Minuten ruhiger Bewegung am Boden, um anzukommen und die eigene Wahrnehmung zu stärken. Danach entsteht ein kreativer Output mit verschiedenen Materialien, teilweise auch im Freien.

Zum Einstieg besuchen wir eine Ausstellung im Künstlerhaus, die als Inspiration für das eigene Arbeiten dienen kann.

Bitte eine Yoga- oder Isomatte mitbringen.

In der letzten Schulwoche möchte ich euch zu einem besonderen Projekt einladen. Diese Tage geben uns die Möglichkeit, eine andere Form des Lernens und Arbeitens zu erleben. Es geht nicht um Noten oder Leistung, sondern darum, sich selbst bewusster wahrzunehmen und kreativ tätig zu sein.

Viele Menschen erleben im Schulalltag Phasen von Stress, Nervosität oder innerer Unruhe – besonders rund um Prüfungen oder in intensiven Lernzeiten. In diesem Projekt wollen wir gemeinsam erkunden, wie kurze Momente der Wahrnehmung und Bewegung helfen können, wieder mehr Ruhe, Klarheit und Konzentration zu finden.

Zu Beginn unserer gemeinsamen Arbeitseinheiten machen wir längere, ruhige Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen. Diese orientieren sich an Methoden der Selbstregulation, wie sie auch in der Feldenkrais-Arbeit verwendet werden. Durch kleine, bewusste Bewegungen kann sich Spannung lösen, die Atmung wird freier und die Aufmerksamkeit sammelt sich wieder.

Dabei geht es zum Beispiel darum:

- den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen
- Anspannung zu lösen
- ruhiger und klarer zu werden
- mit Nervosität oder innerer Unruhe besser umgehen zu können

Im Anschluss daran entsteht eine freie kreative Arbeit. Ausgehend von der eigenen Wahrnehmung, Stimmung oder inneren Bildern entwickeln die Schülerinnen Zeichnungen, Bilder oder experimentelle Gestaltungen. Verschiedene Materialien und Techniken stehen zur Verfügung.

Der Schwerpunkt liegt dabei nicht auf einem „richtigen“ Ergebnis, sondern auf dem Prozess des Wahrnehmens, Ausprobierens und Gestaltens. Kreatives Arbeiten kann eine Möglichkeit sein, Eindrücke, Bewegungen und Gedanken sichtbar zu machen.

Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir einen Teil der Arbeit auch im Augarten durchführen. Die Umgebung im Freien kann helfen, die eigene Wahrnehmung zu erweitern und neue Eindrücke in die künstlerische Arbeit einfließen zu lassen.

Zum Einstieg werden wir gemeinsam eine Ausstellung im Künstlerhaus besuchen. Wir werden Arbeiten von Lucia Tallová, Robert Gabris, Gunter Damisch, Birke Gorm und anderen sehen.

Dort können wir beobachten, wie unterschiedlich Künstlerinnen und Künstler Ideen, Stimmungen und Wahrnehmungen in Bilder oder Objekte umsetzen. Der Ausstellungsbesuch soll Inspiration geben und zeigen, wie vielfältig künstlerischer Ausdruck sein kann.

So verbindet dieses Projekt Inspiration aus der Kunst, bewusste Bewegung und kreativen Ausdruck – als Möglichkeit, im Schulalltag wieder mehr bei sich selbst anzukommen.