

Praxisleitfaden

Aquarellmalerei

Im Rahmen des Projektes Atelier_Vital

Aquarellmalen – kurz erklärt

- Ein Aquarell ist ein mit wasserlöslichen, nicht deckenden Farben angefertigtes Bild.
- Es wird mit Pinseln unterschiedlicher Stärke und mit Schwämmen ausgeführt.
- Ein Papier mit einer rauen Textur eignet sich besonders gut als Malgrund.
- In der Regel arbeitet man beim Aquarell von Hell nach Dunkel, beginnt also mit den helleren Tönen.
- Weiß ist in Aquarellen der Papierton, der ausgespart wird.
- Hellere Farbtöne erreicht man durch die Verwendung von viel Wasser, dunklere Farbtöne mit wenig Wasser.
- Sehr feine Strukturen können mit fast trockenen Pinseln ausgearbeitet werden.
- Für Neulinge ist die „Nass-in-Nass-Technik“ sehr gut geeignet: Hierbei wird das Papier durchgängig befeuchtet, wodurch die aufgetragenen Farben ver- und ineinanderlaufen (Das Bild malt sich wie von selbst 😊)

Vorbereitung der Angebote

- Die Verantwortlichen sollten über praktische Erfahrungen mit dem Aquarellmalen verfügen.
- Zur Vorbereitung wird ein interner Workshop mit einer fachkundigen Kraft wie z. B. einer Kunsttherapeut:in empfohlen. *YouTube*-Tutorials eignen sich für den ersten Einblick.
- Wertige Farben und Materialien (z. B. bei Farbe, Papier und Pinseln) sind zwar kostspieliger, ermöglichen aber auch farbintensivere Resultate.
- Der Atelierraum sollte ruhig und ungestört sein.
- Die Arbeitsplätze der Teilnehmenden sollten zum künstlerischen Tun einladen.
- Für jeden Arbeitsplatz sind folgende Materialien notwendig:
 - ✓ Wachtuch zum Abdecken der Tische
 - ✓ Malbretter
 - ✓ Aquarell-Grundfarben Rot, Blau und Gelb
 - ✓ verschließbare kleine Behälter für die gemischten Farben
 - ✓ Wassergläser
 - ✓ Pinsel (möglichst aus Iltishaar)
 - ✓ Aquarellpapier (mindestens 150 g/qm);
 - ✓ kleine Schwämme, Stofftücher
 - ✓ Krepp-Klebeband
- **Tipp:** Die Aquarellblätter können mit Krepp-Klebeband auf den Malbrettern ringsum fixiert werden. Das Klebeband kann später problemlos entfernt werden, und die Bilder haben so bereits einen „Rahmen“.
- Getränke und evtl. auch ein (**vital**isierender) Snack sollten bereitstehen.

Durchführung der Angebote

- Für den Einstieg bietet sich ein offenes Format an: Jede/r kann die eigenen Ideen frei umsetzen.
- Sollte die freie Themenwahl eine zu große Hürde darstellen, kann ein gemeinsames Thema (z. B. Regenbogen, Wellenbewegungen, Landschafts- und Horizontbilder) oder auch eine Vorlage mit einem einfachen Motiv zur Orientierung gegeben werden. Die „Angst“ vor dem großen weißen Blatt kann auch dadurch genommen werden, dass die Umrisse gemeinsam vorgemalt oder vorgezeichnet werden.
- Da beim Aquarellmalen eine intensive Begleitung der Teilnehmenden notwendig ist, sollte eine Gruppengröße von maximal sechs Personen nicht überschritten werden. Eine gerade Anzahl von Teilnehmenden hat den Vorteil, dass jeweils zwei gegenüberstehende Personen gemeinsam die Farben verwenden können.
- Die Arbeitsplätze sollten im Vorfeld mit allen Materialien eingerichtet werden.
- Um eine individualisierte Begleitung zu ermöglichen, sollte der Kurs von mindestens zwei Verantwortlichen durchgeführt werden.
- Generell sollte das Angebot die Dauer von 1,5 Stunden nicht übersteigen. Ideal erscheint ein Zeitrahmen von einer Dreiviertelstunde bis maximal einer Stunde, in welchem intensiv gearbeitet wird.
- Zu Beginn sollten den Teilnehmenden die Arbeitsschritte beim Aquarellmalen kurz vorgestellt werden.
- Die Verantwortlichen sollten sich daher bemühen, eine Atmosphäre zu schaffen, die dem Einzelnen Konzentration auf das eigene Werk in einem nach innen gerichteten Gestaltungsprozess ermöglicht.
- Der gemeinsame Austausch zu den persönlichen Erfahrungen und den gesundheitsfördernden Effekten des Aquarellmalens sollte erst in der Abschlussphase erfolgen.

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden

- Zurückhaltung und Ressentiments der Teilnehmenden sind meist durch Angst und Unsicherheit begründet. Für viele Teilnehmende ist es die erste Erfahrung mit dem Aquarellmalen.
- Die Verantwortlichen sollten eine positive Erwartungshaltung haben und die Teilnehmenden ermutigen.
- Die Teilnehmenden sollten bestärkt werden, ihre Gestaltungsideen auszuprobieren und dabei nur auf ihre „innere Stimme“, ihre Intuition, zu hören.
- Im gesundheitsfördernden Malen spielen weder „Talent“ noch exakte Maltechniken eine Rolle. Es geht darum, sich mit Farben und Formen auszudrücken und unter Anleitung positive Effekte für Psyche, Geist und Körper zu erreichen.
- Die Möglichkeiten der Selbsterfahrung werden durch eine aktivierende Ansprache und spielerisch-experimentelle Arbeitsweisen gesteigert.

- Die Verantwortlichen sollten sich mit eigenen Wertungen und Deutungen zu den entstehenden Bildern zurückhalten.
- Bei sehr zurückhaltenden und zögerlichen Teilnehmenden sollte gegebenenfalls auch Hilfestellung bei der Pinselführung und beim Malen gegeben werden. Nach solchen Impulsen sollten die Verantwortlichen zunächst aus der Distanz beobachten, ob die Eigeninitiative angeregt ist. Für die meisten Teilnehmenden reicht ein kurzer Aktivierungsimpuls, so dass das Tun danach aus intrinsischer Motivation erfolgt und keine weitere Unterstützung notwendig ist.

„Stolpersteine“ bei der Umsetzung

Die Durchführung des Aquarellmalkurses kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein separater Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss. Die gewünschte Konzentration auf das eigene Werk kann so durch äußere Ablenkungen und Störungen erschwert werden.
- z. B. dann, wenn Nachzügler:innen eindringlich ihre Teilnahme einfordern, aber keine freien Arbeitsplätze verfügbar sind. Hierdurch kann Unruhe entstehen, und die Teilnehmenden können abgelenkt und irritiert werden.
- z. B. dann, wenn die Anzahl der Teilnehmenden mit hohem Unterstützungsbedarf die Anzahl der verantwortlichen bzw. unterstützenden Personen übersteigt. Die mangelnde Begleitung kann zu Unruhe, Verunsicherung und Demotivation führen.
- z. B. dann, wenn es organisatorische Probleme in der Zusammenarbeit der sozialen Betreuung mit anderen Bereichen gibt.

Viele „Stolpersteine“ können bereits im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Lösungen (z.B. frühzeitige, weit gestreute Informationen und Absprachen; Anfrage/Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen) entwickelt werden.

Abschluss des Kreativangebots

Wenn alle Teilnehmenden ihre Bilder fertig gestellt haben, sollten die einzelnen Bilder Beachtung und Würdigung erfahren (sofern dem nicht widersprochen wird 😊).

- Die Künstler:innen sollten ihren Stolz über die (insbesondere bei der Nass-in-Nass-Technik) immer schönen Ergebnisse intensiv erleben können.
- Eventuell werden Bildtitel zum eigenen Bild gesucht.
- In der Gruppe wird gemeinsam auf den Arbeitsprozess zurückgeschaut.
- Die Verantwortlichen erkundigen sich nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden und erfragen, ob und falls ja, wie sich durch das Aquarellmalen Wohlbefinden und Stimmung verändert haben.
- Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit weiteren Informationen zu den Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch gesundheitsförderndes Malen im Allgemeinen und durch Aquarellmalen im Besonderen.

- Die gesundheitsfördernden Effekte des Aquarellmalens können so gemeinsam erarbeitet und bewusst gemacht werden.
- Die Teilnehmenden werden in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert.
- Abschließend wird das Feedback mittels Daumenabstimmung erfragt und die weitergehenden Wünsche der Teilnehmenden (z. B. hinsichtlich eines regelmäßigen Aquarellmal-Kurses) festgehalten.
- Wie bei jedem Abschluss eines gesundheitsfördernden Kreativangebots des „**Atelier_Vital**“ haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ein „Gesundheitslos“ zu ziehen und sich über die Botschaften auszutauschen.

Gesundheitswissen

Gesundheitsförderung und Prävention durch kreatives Malen

- Grundsätzlich kann mit verschiedensten Materialien und Techniken gearbeitet werden, die einen künstlerischen Ausdruck ermöglichen.
- Beim kreativen Malen geht es darum, dem Inneren einen bildnerischen Ausdruck zu verleihen.
- Die Vorgehensweise wie auch der Umgang mit dem entstehenden Werk erfolgt aus einer künstlerischen Perspektive.
- Der Weg ist das Ziel: Im kreativen Erschaffen eines Bildes kommt es nicht darauf an, eine Landschaft möglichst originalgetreu abzubilden oder ein Gesicht treffend zu porträtieren. Viel wichtiger ist das Erleben des Zusammenspiels von Farben und Formen als individuellem Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen.

Ganzheitliche Effekte des Aquarellmalens auf die Gesundheit

Psychische Gesundheit

- Es macht Freude und belebt, sich mit Farben und Formen kreativ auszudrücken und zu experimentieren.
- Schon Goethe wusste von den Wirkungen der Farben auf die Psyche der Menschen und stellte fest: „Kalte“ Farben wie Blau und Weiß wirken eher beruhigend, „warme“ Farben wie Gelb, Orange oder Rot dagegen eher anregend.
- Die Konzentration auf das Werk bewirkt das „Vergessen“ und „Loslassen“ des Alltags.
- Es findet ein emotionaler Ausgleich statt, die Gefühle werden reguliert und psychisches Wohlbefinden stellt sich ein.
- Die äußeren Bewegungen beim Malen werden im Inneren nachvollzogen.
- Die Konzentration auf das eigene Werk lässt zu Ruhe kommen: Bewegungsunruhe und Stressbelastungen werden gemindert.
- Die Bewältigung kritischer Lebensereignisse – wie beispielsweise der Umzug in die Pflegeeinrichtung – werden unterstützt und erleichtert.
- Aquarellmalen wird als sinnvolles Tun erfahren und stärkt so das Kohärenz-Gefühl.

- Das eigene Kunstwerk macht stolz, stärkt das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein und weckt beim Betrachten die positiven Gefühle des Schaffensprozesses.
- Das Malen kann „Ventil“ für Erlebtes sein, aber auch Katalysator für zuvor noch nicht Wahrgenommenes, welches dann über das künstlerische Tun ins Bewusstsein tritt und wirkt.
- Das Aquarellmalen ermutigt zur Grenzüberschreitung und zum Einlassen auf etwas Neues. Die Offenheit wie auch die Fähigkeit zur Improvisation und zur seelisch-geistigen Beweglichkeit werden gefördert.
- Die psychischen Kräfte werden aktiviert und gestärkt. Die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) wird gefördert.

Körperliche Gesundheit

- Das Aquarellmalen stärkt den Bewegungsapparat und insbesondere die Feinmotorik.
- Durch das Aquarellmalen wird die Augen-Hand-Koordination trainiert und verbessert.
- Die Lebenskräfte werden aktiviert und der Organismus gestärkt.
- Die Konzentration auf das Tun aktiviert und stärkt die sinnliche Wahrnehmung. Informationen und Reize des eigenen Körpers und der Außenwelt können besser aufgenommen und verarbeitet werden.

Mentale / kognitive Gesundheit

- Neue Erfahrungen erweitern den „Horizont“ und „**vitalisieren**“.
- Das Denken wird angeregt und kognitive Abbauprozesse werden präventiv aufgehalten.
- Durch die Konzentration auf das Tun wird die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart gelenkt und ein Zustand der Achtsamkeit erreicht.
- Achtsamkeit fördert die Kognition und macht wacher und aufmerksamer.
- Achtsamkeit reduziert die Stressbelastung und unterstützt die Bewältigung von belastenden, Stress auslösenden Situationen.
- Die verbesserte Aufmerksamkeit fördert die Orientierungsfähigkeit zur Person, zur Zeit und zum Ort und vermittelt Sicherheit.
- Bewegungsunruhe kann unterbrochen und abgemildert werden.

Soziale Gesundheit

- Im gemeinsamen, kreativen und gesundheitsfördernden Tun entstehen Gemeinschaft und soziale Kommunikation.
- Gemeinsame Interessen verbinden und so gelingt es ganz leicht, Gleichgesinnte kennenzulernen.
- Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung machen glücklich, halten gesund und motivieren.
- Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“.

- Das kreative Tun in der Gemeinschaft gibt dem Einzelnen Kraft.
- Gruppenangebote erfüllen das individuelle Bedürfnis nach Geselligkeit und sozialem Austausch.
- Die wechselseitige Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Umgang wird gestärkt.
- Die Aktivitäten haben eine Begegnung der Teilnehmenden mit sich selbst und mit anderen zum Ziel. Somit erschließen sie neue Äußerungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen.
- Die Ausdrucks-, Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten werden geübt und erweitert.
- Durch die Teilnahme wird die soziale Integration in die Hausgemeinschaft gefördert.
- Kleine Bilderausstellungen schaffen mehr Lebensqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.
- In Verbindung mit Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit erfahren die Künstler:innen gesellschaftliche Anerkennung und Wertschätzung. Die soziale Inklusion wird gestärkt.

Erweiterungs- und Fortführungsmöglichkeiten

- Sobald die Teilnehmenden praktische Erfahrungen gesammelt haben, kann das Aquarellmalen in der Gruppe auch zu einem gemeinsamen Thema erfolgen.
- Beispielsweise kann der Einstieg über eine Geschichte erfolgen oder eine Phantasie-Reise zu persönlichen „Gesundheits- und Wohlfühlorten“ unternommen und visualisiert werden.
- Oder das Malen erfolgt zu dem Thema: „Was wünsche ich mir für meine Gesundheit?“ Die gesundheitsfördernden Effekte sollten hier gezielt in die Gestaltung einfließen, sodass mit dem Betrachten der Bilder eine nachhaltige gesundheitliche Wirkung entsteht.
- Auch Partner- oder Gemeinschaftsarbeiten sind möglich.
- Detailverliebte Künstler:innen können auch auf einem trockenen Blatt mit Aquarellfarben malen.
- „Gesundheits-Vernissage“: Die Werke können im öffentlichen Raum präsentiert werden und zudem das partizipativ erarbeitete Gesundheitswissen zu den positiven Effekten des Aquarellmalens vermittelt werden.
- Die Aquarellbilder können auch zu Lesezeichen, Karten etc. umgestaltet werden.
- Die „Nass-in-Nass-Technik“ kann mit dem (Vor)Zeichnen von Bleistift-Konturen verbunden werden.
- Die „Nass-in-Nass-Technik“ kann auch mit Farbsprenkeln (z. B. mithilfe einer Zahnbürste) ausgeführt werden.
- (Einfache) Kunst-Postkarten können abgemalt oder „weitergemalt“ werden. Auch hier gilt: Die originalgetreue Abbildung sollte zweitrangig sein und der individuelle Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen im Vordergrund stehen.
- Die Aquarellbilder können auch zur kreativen Gestaltung eines „Lebensbuchs“ mit wichtigen und besonderen Erinnerungen verwandt werden.

Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

- Das Aquarellmalen kann insbesondere bei Teilnehmenden mit stärkeren (körperlichen oder kognitiven) Beeinträchtigungen auch im Tandem-Modell mit An- und Zugehörigen erfolgen.
- Zur Begleitung und Unterstützung der Angebote können ehrenamtliche Hobby-Künstler:innen eingebunden werden.
- Die Pflegeeinrichtungen können auch Kooperationsanfragen an *Künstlerbünde*, Kunst-Hochschulen, *Volkshochschulen* und weitere mit Kunst bzw. Malerei befasste Institutionen stellen.
- Aquarellmal-Angebote eignen sich auch sehr gut als Aktivität im Rahmen von Begegnungen zwischen den Generationen und können mit Kindertagesstätten, Schulen oder Ausbildungsstätten umgesetzt werden.



Impressum / Herausgeber:

SBO gGmbH
Dr. Susanne Loke
Sommerdellenstr. 23
44866 Bochum
Tel. 02327 680461

Gestaltung:

www.design-edelweiss.de



www.sbo-bochum.de

GENAU MEIN REVIER.

GEFÖRDERT VON

