

Praxisleitfaden

Pastellmalerei

Im Rahmen des Projektes Atelier_Vital

Malen mit Pastellkreiden – kurz erklärt

- Die Pastellmalerei ist eine Technik, bei der Farbpigmente auf Papier oder einem anderen Malgrund aufgetragen werden.
- Als Malgrund eignet sich insbesondere ein Papier mit einer rauen Textur, da die Farbpigmente hier gut auf der Oberfläche haften bleiben.
- Bei der Pastellmalerei können die Möglichkeiten der Malerei mit denen des Zeichnens verbunden werden.
- Die eckige oder runde Form der Soft-Pastellkreide ermöglicht sowohl einen linearen als auch einen flächigen Einsatz.
- Mit der Spitze und den Kanten können feine bis mittelstarke Striche gezeichnet werden.
- Breitere Striche und Flächen gelingen am besten mit der breiten Seite der Kreide.
- Mit der Druckintensität von leicht bis stark kann der Farbauftrag von zart bis satt beeinflusst werden.
- Der Farbauftrag erfolgt sehr direkt, und die Farbe ist leicht zu verwischen.
- Mit Soft-Pastellkreiden gelingen daher fließende, weiche Farbverläufe.
- Das wichtigste Arbeitsmittel bei der Malerei mit Pastellkreiden sind die Finger, Papierwischer oder Stofftuch / Watte pads, mit welchen die Farben verwischt und vermischt werden.
- In der Regel arbeitet man beim Malen mit Pastellkreiden von Hell nach Dunkel, beginnt also mit den helleren Tönen.
- Änderungen im Farbton können durch das Verreiben verschiedener Farben direkt auf dem Papier erreicht werden.
- Damit der feine Farbstaub auch dauerhaft haften bleibt, sollten die fertigen Bilder mit einem Fixativ (Haarspray ist hier eine kostengünstige Alternative☺) versiegelt werden. Dies hat jedoch den Nachteil, dass sich der Farbton leicht verändert.

Vorbereitung

- Die Verantwortlichen sollten über praktische Erfahrungen mit der Pastellmalerei verfügen.
- Zur optimalen Vorbereitung wird eine Schulung durch eine fachkundige Kraft wie z. B. eine Kunsttherapeut:in empfohlen.
- *YouTube*-Tutorials sind wie eine filmische Gebrauchsanleitung und eignen sich gut für den ersten Einblick.
- Wertige Farben und Materialien (z. B. bei Farbe und Papier) sind zwar kostspieliger, ermöglichen aber auch farbenintensivere Resultate und eine angenehmere Handhabung.
- Für den Einsatz in Pflegeeinrichtungen erscheinen runde oder eckige Soft-Pastellkreiden am besten geeignet.
- Der Atelierraum sollte ruhig und ungestört sein.

- Die Arbeitsplätze werden vorbereitet und sollten zum künstlerischen Tun einladen.
- Für jeden Arbeitsplatz sind folgende Materialien notwendig:
 - ✓ Wachtuch zum Abdecken des Tisches
 - ✓ ggf. Malbretter
 - ✓ runde oder eckige Soft-Pastellkreide
 - ✓ Aquarellpapier (mindestens 150 g/qm)
 - ✓ Papierwischer / Stofftuch / Watte pads
 - ✓ Kreppklebeband
 - ✓ Evtl. ein feines Sieb und eine feine Reibe
 - ✓ Für die Versiegelung der Bilder: Fixativ oder Haarspray
- Getränke und evtl. auch ein (**vitalisierender**) Snack sollten bereitstehen.

Durchführung

- Das Malen mit Pastellkreide sollte in einer Gruppe mit maximal zehn Personen stattfinden. Eine gerade Anzahl von Teilnehmenden hat den Vorteil, dass jeweils zwei (sich gegenüberstehende) Personen gemeinsam die Stifte verwenden können.
- Die Arbeitsplätze sollten vor Beginn eingerichtet sein.
- Um eine individualisierte Begleitung zu ermöglichen, sollte der Kurs von mindestens zwei Verantwortlichen durchgeführt werden.
- Personen mit einem hohen Unterstützungsbedarf sollten eine Einzelbegleitung erhalten.
- Das Pastellmalen kann – insbesondere bei Teilnehmenden mit stärkeren körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen – auch im Tandem-Modell mit An- und Zugehörigen erfolgen.
- Die Dauer des Angebots variiert – abhängig von den Teilnehmenden und ihren Interessen – zwischen 30 und 90 Minuten.
- Zu Beginn sollten die Verantwortlichen die Technik der Pastellmalerei kurz vorstellen und sich bemühen, eine lockere und zugleich konzentrierte Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Pastellmalerei ist ein eher nach innen gerichteter, intuitiver Gestaltungsprozess.
- Das Papier wird mit Kreppklebeband so auf dem Untergrund / Malbrett fixiert, dass das spätere Bild gleichmäßig von einem ca. 1 cm breiten Rahmen eingefasst ist. Das Kreppklebeband kann am Ende ohne Probleme entfernt werden, und das Bild kommt wegen des Rahmens umso schöner und plastischer zur Geltung.
- Für den Einstieg und das Vertraut-Werden mit der Technik bietet sich in Gruppenangeboten ein offenes Format an: Die Teilnehmenden sind frei in der Wahl des Motivs und üben sich im kreativen Umgang mit Pastellkreiden.
- Falls das „große, weiße Blatt“ für Einzelne eine zu große Hürde darstellt, kann zur Unterstützung auch ein gemeinsames Thema oder eine Vorlage gegeben werden.
- Es kann auch hilfreich sein, wenn die Umriss des gewünschten Motivs gemeinsam vorgemalt oder vorgezeichnet werden.
- Durch die Reibung der Stifte auf dem Papier entsteht ein feiner Farbstaub. Dieser sollte nicht weggepusht, sondern aufgenommen und aufbewahrt werden.

- Die aufgefangenen Reste können im Sinne der Nachhaltigkeit weiter vermalt werden: Die Farbpigmente werden hierzu durch ein feines Sieb auf dem Papier aufgebracht und weiterverarbeitet.
- Das Malen mit Pastellkreiden eignet sich gut für die Einzelbegleitung bettlebiger Bewohner:innen. Allerdings empfiehlt es sich wegen des Farbstaubs Bettwäsche und Bekleidung zu schützen.

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden

- Zurückhaltung und Ressentiments der Teilnehmenden sind meist durch Angst und Unsicherheit begründet. Für manche Teilnehmende ist es das erste Mal.
- Die Verantwortlichen sollten eine positive Erwartungshaltung haben und die Teilnehmenden ermutigen, sich auf diese neue Erfahrung einzulassen.
- Die Teilnehmenden sollten bestärkt werden, ihre eigenen Gestaltungsideen auszuprobieren und dabei auf ihre „innere Stimme“ 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.
- Bei sehr zurückhaltenden und zögerlichen Teilnehmenden sollte auf Wunsch auch Hilfestellung bei der Handhabung der Pastellkreiden und beim Malen gegeben werden. Hiernach sollten die Verantwortlichen zunächst abwarten und beobachten, ob die Eigentätigkeit durch den Aktivierungsreiz angeregt wurde, oder ob weitergehende Unterstützung notwendig ist.

„Stolpersteine“ bei der Umsetzung

Die Durchführung der Angebote zur Pastellmalerei 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.
- z. B. dann, wenn Nachzügler:innen eindringlich ihre Teilnahme einfordern, aber kein Arbeitsplatz mehr zur Verfügung steht.
- z. B. dann, wenn die Anzahl der Teilnehmenden mit hohem Unterstützungsbedarf die Anzahl der Kursleitenden übersteigt.
- z. B. dann, wenn es organisatorische Probleme in der Zusammenarbeit der sozialen Betreuung mit anderen Bereichen gibt.

Viele „Stolpersteine“ können bereits im Vorfeld erkannt 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 Arbeiten Beachtung und Würdigung erfahren (sofern dem nicht widersprochen wird ☺).
- Eventuell werden Bildtitel zum eigenen Kunstwerk gesucht.
- Die Künstler:innen sollten Selbstwirksamkeit und Stolz über die (bei dieser Maltechnik) immer schönen Ergebnisse intensiv erleben dürfen.
- Die Gruppe schaut gemeinsam auf den Arbeitsprozess zurück.
- Die Verantwortlichen ermutigen die Teilnehmenden, über ihr Erleben und die persönlichen Malerfahrungen zu berichten, ohne dass sie sich selbst mit eigenen Wertungen und Deutungen der Bilder einbringen.
- Im sozialen Austausch werden alle Beiträge gleichermaßen wertschätzend und mit aktivem Interesse aufgenommen,
- Die Verantwortlichen erkundigen sich nach dem psychosozialen Wohlbefinden und erfragen, ob und falls ja, wie die kreative Aktivität die Befindlichkeit verändert hat.
- Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit zusätzlichen Informationen zu den gesundheitsfördernden und präventiven Effekten der Pastellmalerei.
- Die gesundheitsfördernden Effekte des Malens mit Pastellkreiden können so gemeinsam erarbeitet werden.
- Die Teilnehmenden werden in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und positiv zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert.
- Abschließend wird das Feedback der Teilnehmenden mittels Daumenabstimmung erfragt und mögliche weitergehende Wünsche der Teilnehmenden (z. B. hinsichtlich eines regelmäßigen Malkurses) festgehalten.
- Wie bei jedem Abschluss der gesundheitsfördernden Kreativangebote des „**Atelier_Vital**“ haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ein „Gesundheitslos“ zu ziehen und sich (falls gewünscht) über die Botschaften auszutauschen.

Gesundheitswissen

Gesundheitsförderung durch kreatives Malen

- Grundsätzlich kann beim kreativen Malen mit ganz unterschiedlichen Materialien und Techniken gearbeitet werden
- Beim kreativen Malen geht es darum, dem Inneren einen künstlerischen Ausdruck zu ermöglichen.
- Die Vorgehensweise wie auch der Umgang mit dem entstehenden Werk erfolgt aus einer künstlerischen Perspektive. Der Weg ist das Ziel: Im kreativen Gestaltungsprozess geht es nicht darum, ein möglichst originalgetreues oder treffendes Ergebnis zu erreichen, sondern um Experimentierfreude und das Erleben des Zusammenspiels von Farben und Formen als individuellem Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen.

Ganzheitliche Effekte der Pastellmalerei 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 gesundheitsfördernde 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.
- Pastellmalerei wird als sinnhaftes 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 und der Selbstwirksamkeit.
- 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.
- Malen kann die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte und der Identität fördern (z. B. „Das Malen hat mir eigentlich immer Freude gemacht, aber ich habe dann aufgehört, weil mein Bruder so talentiert war“.).
- Malen 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 Malen stärkt den Bewegungsapparat und insbesondere die Feinmotorik.
- Das Verreiben und Vermischen der Farbpigmente ist eine haptische Erfahrung und trainiert die Handmuskulatur.
- Die Augen-Hand-Koordination wird 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.
- Bewegungsunruhe kann unterbrochen und abgemildert werden.
- Die verbesserte Aufmerksamkeit fördert die Orientierungsfähigkeit zur Person, zur Zeit und zum Ort und vermittelt Sicherheit.

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

- Das Malen mit Pastellkreiden kann auch auf einer leicht angekippten Staffelei erfolgen.
- Sobald die Teilnehmenden erste praktische Erfahrungen gemacht haben, können Gruppenangebote zur Pastellmalerei auch zu einem gemeinsamen Thema erfolgen.

- Beispielsweise kann zunächst eine Phantasie-Reise zu persönlichen „Gesundheits- und Wohlfühlorten“ unternommen und diese dann anschließend kreativ in ein Bild umgesetzt werden.
- Das Malen kann auch zum Thema: „Was erhält mich gesund?“ erfolgen: Die gesundheitsfördernden Effekte können gezielt in die Gestaltung einfließen, sodass mit dem Betrachten der Bilder eine nachhaltige gesundheitliche Wirkung entsteht.
- Das Malen mit Pastellkreiden eignet sich gut für Gemeinschafts- und Partnerarbeiten.
- Kunst-Postkarten können abgemalt oder „weitergemalt“ werden. Auch hier gilt: Die originalgetreue Abbildung sollte zweitrangig sein und der individuelle Ausdruck im Vordergrund stehen.
- Die fertigen Bilder bzw. Ausschnitte können zur kreativen Gestaltung eines „Lebensbuchs“ mit wichtigen und besonderen Erinnerungen verwandt werden.
- Fortgeschrittene Künstler:innen können die fertigen Pastellbilder mit Wasser und einem weichen Pinsel weiterbearbeiten, so dass aquarellartige Effekte entstehen. Besser noch gelingt dies jedoch mit Aquarellstiften.
- In einer „Gesundheits-Vernissage“ können die Werke im öffentlichen Raum präsentiert und zudem das gemeinsam erarbeitete Gesundheitswissen zu den positiven Effekten der Pastellmalerei vermittelt werden.

Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

- Zur Begleitung und Unterstützung der Angebote können ehrenamtliche Hobby-Künstler:innen eingebunden werden.
- Es können auch Kooperationsanfragen an *Künstlerbünde*, Kunst-Hochschulen und weitere mit Kunst und Malerei befasste Institutionen gestellt werden.
- Aktivitäten mit Schwerpunkt Malen eignen sich auch für intergenerationelle Begegnungen zwischen Bewohner:innen von Pflegeeinrichtungen und Kindern und Jugendlichen aus Kindertageseinrichtungen, Schulen und Ausbildungsstätten.



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

