



TIEF LUFT HOLEN

Die Übung „siebenundvierzig-elf“ ist eine richtige Atempause im Alltag. Durch das tiefe, ruhige und gleichmäßige Ein- und Ausatmen kommt der Körper zur Ruhe. Wir fühlen, wie der Atem durch unseren Körper strömt und empfinden mehr Ausgeglichenheit.

Am Morgen kann die Übung gezielt helfen, mit einem inneren Frieden den Tag zu beginnen. Natürlich kann sie jedoch zu jeder Zeit angewendet werden: Insbesondere vor stressigen oder belastenden Situationen hilft es sehr, sich durch diese Übung zu fokussieren und folglich ruheausstrahlend in die Situation hineinzugehen.

Nach einem schwierigen oder anstrengenden Geschehen kann diese Übung wiederum helfen, erhitzte Gemüter abzukühlen oder aufgewühlte Emotionen zu glätten.

Zwischendurch tief einatmen: Tiefes Atmen erhöht nicht nur die Sauerstoffversorgung des Körpers, sondern hilft unserem Geist. Ohne darüber nachzudenken atmen wir im Alltag oft sehr flach.

Zwischendurch einige Male durchzuatmen wäre schon sehr hilfreich, um unser Wohlbefinden zu steigern. Doch die Atmung ist derart unbewusst, dass wir kaum daran denken. Wenn wir aber den Vorsatz „tief durchatmen“ mit einer Bewegung oder einer Tätigkeit verbinden, können wir uns daran leichter erinnern. Somit schaffen wir kleine Atempausen in unserem Alltag, die den Stress reduzieren und uns überhaupt keine Zeit kosten.

Das Bild (Moorlauge auf Aquarellpapier, 20x20) entstand auf dem Darß. Darauf sind vom Wind verformte Bäume zu sehen, die mich dort mit ihrer Hartnäckigkeit sehr beeindruckt haben. Dieser unaufhörliche Wind lässt mich an unseren Atem denken und daran, wie befreiend und wohltuend es ist, tief durchzuatmen.



ANKER

Unsere so kostbaren, schönen Erinnerungen können wir uns tagtäglich zunutze machen.

Viel zu oft verstauben die Erinnerungen an schöne Momente in unserem Gedächtnis und werden nur selten hervorgeholt. Die Anker-Übung hilft den schönen Momenten ans Licht!

Wenn du eine schöne Erinnerung mit einem Gegenstand verbindest, kannst du jederzeit bei einer Berührung auf diese Erinnerung zugreifen. Die Gefühle, die damit verbunden sind, werden durch die hergestellte Verbindung abrufbar. In Situationen, in denen wir zu Stress, Ärger oder Ähnlichem neigen würden, können wir unseren Anker berühren und positive Gefühle hervorrufen, damit uns die negativen nicht überwältigen.

Das Bild einer goldenen Nacht am Meer (Acryl auf Leinwand, 60x80) ist eines der friedlichsten meiner Werke. Obwohl es realistisch gesehen keinen Sinn macht, gefällt mir die Farbgebung sehr. Diese Ausgeglichenheit, die ich in diesem Bild sehe, empfinde ich auch, wenn ich meinen „Anker“ berühre.



AUSSCHÜTTELN

Innere Anspannung hat unmittelbare Auswirkungen auf unseren Körper und führt zu verkrampfter Muskulatur. Indem wir den Körper schon am Morgen ein wenig lockern, können wir verhindern, dass wir bereits verspannt in den Tag starten. Vermutlich werden wir im Verlauf des Tages Situationen erleben, die wieder Verkrampfungen verursachen, aber dann können wir wieder ganz bewusst wenigstens mal die Arme ausschütteln und somit unseren Oberkörper lockern.

Das Bild (Acryl auf Leinwand, 50x70) entstand mit einer speziellen Technik, bei der man die Farben ineinander fließen lässt. Später sind die Kugeln hinzugekommen, die wie im Weltraum zu schweben scheinen – sie lassen sich quasi im Farbfluss treiben.

Wenn wir durch das Ausschütteln unsere Verkrampfungen lösen und ein lockeres, losgelöstes Gefühl erlangen, können wir diesen „Flow“ der Kugeln auf dem Bild vielleicht nachempfinden. Die Gedanken und Gefühle sind im Fluss, treiben sanft vorbei und man befindet sich „im Flow“.



ICH BIN GANZ RUHIG

„Ich bin ganz ruhig“ ist ein Satz, den wir wahrscheinlich unzählige Male im Tagesverlauf gebrauchen können. Ist der Körper erst einmal trainiert, auf den

Satz entsprechend zu reagieren, erzeugt er das Gefühl sehr wirksam. Wenn wir uns also einige Male etwas Zeit nehmen, den Körper darauf zu trainieren, den Satz mit der entsprechenden Empfindung zu verbinden, können wir daraus allzeit Nutzen ziehen. Diese Vorbereitung muss natürlich nicht morgens stattfinden. Allerdings ist es ein wunderbares Gefühl, am Tagesbeginn einige Minuten diese meditative Übung zu praktizieren, die innere Ruhe zu erzeugen und dann friedlich und gelassen den Tag zu beginnen.

Auf dem Bild (Acryl auf Leinwand, 60x60) ist in der Ferne, vom Wasser aus gesehen, Land in Sicht. Ich finde, das Bild strahlt unwahrscheinlich viel Ruhe aus, da es nahezu Ton-in-Ton gehalten ist. Die leicht verschwommenen Übergänge erzeugen einen Eindruck der Ganzheitlichkeit. Eine solche Ruhe, den Frieden und den ganzheitlichen, in sich ruhenden Moment kann auch der Satz „Ich bin ganz ruhig“ erzeugen.



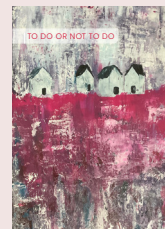
OBERKÖRPER DEHNEN

Obwohl wir bei diesen Übungen die Arme gebrauchen, handelt es sich um sogenannte „Brustöffner“, da noch viel mehr als die Arme die Oberkörpermuskulatur gedehnt wird, und zwar sowohl im Brust- als auch im Rückenbereich. Dies sind Körperregionen, die oft unter Anspannung leiden, die wir jedoch kaum bewusst

wahrnehmen und noch seltener bewusst entspannen. Die Lockerungsübung für diesen Körperbereich ist also äußerst nützlich. Sie ermöglicht, dass wir anschließend leichter atmen, entspannen und ein freies Gefühl in der Brustmuskulatur empfinden.

Wie bereits erwähnt, ist das Lockern der Muskulatur entscheidend für unser körperliches und damit mentales Wohlbefinden. Die Arme spielen dabei eine besondere Rolle, da wir die Schultern und folglich den Nacken im Alltag sehr häufig anspannen, was sogar Kopfschmerzen erzeugen kann. Die Arme und damit die Schultern zu strecken, hat also eine wichtige Bedeutung für eine entspannte Körperhaltung und kann auch unsere Stimmung beeinflussen.

Das Bild (Acryl auf Leinwand, 60x60) zeigt ein Wohngebäude, das in meiner Vorstellung italienisch anmutet. Italien wiederum verbinde ich mit einem absolut entspannten Lebensgefühl – mit Wärme, gutem Essen und ausgeglichener Stimmung. Kurz gesagt: ein entspannter und lockerer Zustand innerer Ausgeglichenheit. Wenn wir unseren Oberkörper und insbesondere die stets verspannte Brust- und Nackenmuskulatur lockern, können wir vielleicht etwas von diesem entspannten Lebensgefühl in uns erzeugen.



TO DO OR NOT TO DO

To-Do-Listen schreiben ist eine sehr beliebte Methode, den Tag zu strukturieren. Es hilft uns, die Aufgaben zu überschauen, einzuschätzen und in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen.

Sicherlich entlastet das unseren Tagesverlauf und hilft, sich zu organisieren. Es ist außerdem ein sehr befriedigendes Gefühl, erledigte Punkte von der To-Do-Liste zu streichen.

Andererseits kann uns eine To-Do-Liste sehr unter Druck setzen: So vieles zu erledigen!

Und was für ein Gefühl von Unzulänglichkeit, wenn Aufgaben nicht gestrichen werden können, am Abend immer noch auf der Liste prangen und bereits den nächsten Tag füllen.

Versuchen wir es doch mal mit einer Not-To-Do-Liste! Was wollen wir an dem Tag NICHT?

Das lenkt unseren Fokus ganz anders auf den vor uns liegenden Tag und schafft andere Perspektiven.

Bei dem Bild (Acryl und Pigment auf Leinwand, 30x70) habe ich mit Spachteltechnik und Pigmenten experimentiert. Es entstand nach einem Urlaub in Dänemark. Dort haben mich kleine, gemütliche Fischerhäuschen inspiriert. Vor allem jedoch empfand ich an der dänischen Ostsee das Gefühl, mich frei und unbeschwert durch den Alltag zu bewegen – keine Verpflichtungen, kaum andere Menschen, kein Zeitdruck, was mir für diese Übung besonders passend erschien.



SUMMEN BITTE

Summen lässt sich mit Leichtigkeit in den Alltag unauffällig einbauen und sorgt nicht nur für Entspannung, sondern auch für gute Laune. Bei praktisch jeder Tätigkeit kann man diese Form der Entspannung ausüben und es wirkt sofort. Summen kannst du bei fast jeder Gelegenheit und ganz ohne Aufwand. Die Geräusche und Vibrationen entspannen und beruhigen.

Die ferne Stadtansicht auf diesem Bild (Acryl auf Leinwand, 60x60) mit Schiffsdocks oder Lagerhäusern entstand nach einem Besuch in Hamburg. Zwar entspricht die dargestellte Landschaft nicht der dort gesehenen, jedoch haben die dortigen Eindrücke die Entstehung des Bildes beeinflusst. Die Darstellung scheint durch den etwas unscharfen Hintergrund ein wenig zu vibrieren – ganz ähnlich, wie das Gefühl, das beim Summen erzeugt wird.



LOCKER LASSEN

Gelegentlich sollten wir unseren Körper und die Muskulatur daran erinnern, wie es sich anfühlt, entspannt zu sein. Durch die andauernde alltägliche Anspannung vergisst unser Körper geradezu, wie der eigentliche, natürliche Zustand sein sollte.

Sicherlich hast du schon Menschen beobachtet, deren Körperhaltung bereits so verkrampt ist, dass sie immer

mit z.B. hochgezogenen Schultern oder mit eingezogenem Kopf stehen oder gehen. Ihr Körper empfindet diese Haltung als normal. Doch es ist etwas, das sie ihrem Körper im Prinzip antrainiert haben. Um diese Gewöhnung zu vermeiden, sollten wir gelegentlich ganz bewusst unsere Muskulatur entspannen und unseren Körper daran erinnern, wie sich das anfühlt.

Bei dem Bild handelt es sich um einen Gemäldeausschnitt (Acryl auf Leinwand, 40x50). Es diente ursprünglich zum Üben von Hintergrundgestaltung und wurde später ergänzt. Da es eigentlich als Übung gedacht war, ging ich viel unbefangener und unverkrampfter an die Sache heran, als wenn bereits ein anvisiertes Ziel vor Augen wäre. So entstanden einige unbeabsichtigte Effekte, die mir aber in Gänze stimmig erschienen. Diese Vorgehensweise –so dachte ich– sollten wir viel häufiger auch im Leben praktizieren: einfach mal locker lassen und schauen, was sich Gutes daraus ergibt.



IN DIE FERNE SCHAUEN

Der Blick in die Ferne hilft, unsere Augen und unseren Geist zu entspannen.

Optimalerweise sollten wir sogar alle 20 Minuten ca. 20 Sekunden lang unseren Blick in die Ferne, z.B. aus dem Fenster, richten. Das Auge fokussiert dann eine andere Entfernung und es dringt mehr Tageslicht ein. Das sorgt für mehr Wohlbefinden und entspannt die Augenmuskeln. Zudem dient diese kurze Unterbrechung auch dazu, unseren Geist und die Gedanken kurz schweifen zu lassen. Wenn man dabei auch noch in die Natur hinausblickt, gibt es zusätzliche entspannende Effekte.

Eine meiner Lieblings-Übungen, verbunden mit einem meiner Lieblings-Bilder (Acryl auf Leinwand, 30x40). Es gefällt mir sehr, wie das kleine Waldstück scheinbar aus dem Nichts entspringt. Ist es ein schneebedecktes Feld? Ein vereister Fluss? Die Bäume wirken, als ob etwas aus ihnen aufsteigt – kreative Ideen vielleicht? Oder sind es bloß herbstlich verfärbte Blätter? Oder brennt der Wald? Unabhängig von der Interpretation erscheint mir die „inselartige“ und etwas in die Ferne gerückte Darstellung der Bäume zu dieser Übung passend.



HÄNDE WASCHEN

Es klingt banal, aber warum sollten wir nicht Tätigkeiten für uns und unsere innere Ruhe nutzen, die wir ohnehin ausführen?

Ein kurzer Augenblick der inneren Einkehr kann auf diese Weise ohne Aufwand unseren Alltag entspannen.

Betrachten wir die Augenblicke beim Händewaschen als Zeit für uns ganz allein, ganz ohne Störungen. Versuchen wir nicht an das zu denken, was gerade war oder an das, was gleich folgen wird. Bleiben wir im Augenblick, schließen vielleicht sogar kurz die Augen und spüren in uns hinein.

Wasche deine Hände ganz bewusst sehr sorgfältig und übe dich in Achtsamkeit.

Auf dem Bild (Acryl auf Leinwand, 30x40) ist ein Gemäldeausschnitt zu sehen. Bilder mit leicht verschwommenem Effekt, die wirken, als würde man durch eine Glasscheibe schauen, faszinieren mich. Hier habe ich versucht, diese Wirkung durch eine verregnete Scheibe zu erzeugen. Solche Bilder wirken – finde ich – leicht entrückt, als würde man ein wenig Abstand zur Realität erhalten. Diesen Abstand, also gefühlt einen Schritt zurückzutreten und innehalten, versuche ich auch beim Händewaschen zu gewinnen und erzeuge so einen Moment der Distanz und der inneren Ruhe.



RAUS GEHEN

Achtsamkeit – das bedeutet, etwas ganz bewusst zu machen und den Moment ohne Ablenkung zu erleben. Klingt banal, ist aber leider im Alltag geradezu unüblich. Von allen Seiten dringen Sinneseindrücke auf uns ein und jede Tätigkeit ist von Ablenkungspotential begleitet – anfangen bei harmlosen Nebengeräuschen bis hin zu konkreten Unterbrechungen durch unsere Mitmenschen. Und wenn das ausbleibt, sabotieren uns unsere Gedanken, die uns viel zu oft eine Sache nicht in Ruhe erledigen lassen, da sie bereits vorausseilen.

Das kann kein entspannter Alltag sein! Versuche, einige Minuten ganz bei dir zu sein und den Kopf frei zu

kriegen. Am besten funktioniert das an der frischen Luft, also draußen.

Schaue dich bewusst um: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Öffne deine Sinne. Nimm aufmerksam alle Sinneseindrücke wahr – ohne zu bewerten.

Auf dem Bild (Acryl auf Malpappe, 20x30) ist eine Frau zu sehen, die trotz Schneeregen ganz zufrieden scheint und keineswegs von A nach B eilt, um dem Wetter schnell zu entkommen. Wenn wir uns bei schlechtem Wetter draußen umschaun, sehen wir fast ausschließlich Menschen, die stechenden Schrittes vor dem Regen, Schnee oder Sturm fliehen. Stattdessen aber könnte man kurz innehalten, um die Wetterphänomene auf sich wirken zu lassen.



EINFACH LÄCHELN

Überlisten wir unser Gehirn einfach mal durch ein Lächeln!

Es erzeugt positive mentale Effekte, selbst wenn das Lachen nicht „echt“ ist. Es werden Glückshormone wie Endorphine ausgeschüttet, Stress wird abgebaut und unsere Stimmung bessert sich spürbar. Wenn es möglich ist, wirkt lautes Lachen sogar noch besser, da die Sauerstoffzufuhr erhöht wird. Versuche einen sanften Einstieg mit einem Lächeln, dann mit leisem Lachen, das sich steigert, bis du schließlich aus vollem Halse lachst. Es wirkt so befreiend!

Das von einer wendländischen Landschaft inspirierte Bild (Acryl auf Holz, 60x80) zeigt uns, wie wir an uns selbst wachsen können. Einige Bestandteile brechen vielleicht ab, andere wachsen oder verzweigen sich – die Bäume werden trotz eventueller Rückschläge immer größer, wachsen immer höher hinauf und gedeihen. Die Natur erneuert sich selbst – das können wir auch. Und das alles beginnt mit einem Lächeln.



WAS WAR HEUTE GUT?

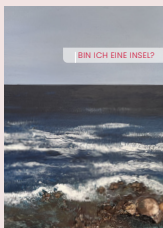
Der Begriff „Gedankenkarussell“ trifft es meistens sehr gut: ein ewiger Kreis aus wiederkehrenden Gedanken, unaufhörlich kreisend in deinem Kopf.

Wohl eher selten geht es dabei um Positives. Meistens beschäftigen uns negative oder zumindest schwierige Sachverhalte aus unserem Leben. Oft geht es dabei auch um Dinge, die im Verlauf des Tages geschehen sind. Abends liegst du wach und kommst nicht zur Ruhe, weil dir so Vieles durch den Kopf geht. Häufig handelt es sich dabei um Dinge, die uns den Tag über geärgert haben, die nicht zu Ende geführt werden konnten oder aber Dinge, die wir schon für den nächsten Tag planen, die wir nicht vergessen wollen.

Wenn wir stattdessen unseren Fokus auf Positives lenken, können wir die Gedankenspirale stoppen oder sie gar verhindern. Dieses abendliche Ritual fokussiert unseren Blick auf die positiven Erlebnisse des Tages.

Auf dem Bild (Aquarell auf Aquarellpapier, 15x20) sieht man eine ins Fenster gestellte Kerze. Es heißt, früher stellten die Menschen abends ein Licht ins Fenster, um den von draußen nach Hause Zurückkehrenden den Weg zu leuchten. Draußen in der Dunkelheit sah man von Weiten das Licht und fand so leichter den Weg heim. Ein wunderbarer Gedanke, finde ich. Man stelle sich vor, jemand irrt durch den dunklen Wald und sieht plötzlich in der Ferne ein Licht, einen Hoffnungsschimmer.

Wenn wir unseren Tag in einem positiven Licht betrachten, können auch wir einen ganz neuen Fokus setzen und aus der Dunkelheit finsterner Gedanken herausfinden.



BIN ICH EINE INSEL?

Das Wichtigste vorweg: Du bist nicht allein!

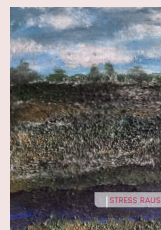
Oft kommt es uns so vor, als müssten wir uns ganz allein mit unseren Anliegen auseinandersetzen. Das müssen wir jedoch nicht. Immer gibt es andere Menschen in unserem Leben, die für uns eine Rolle spielen. Zugegeben – manchmal sind sie weiter entfernt, emotional oder räumlich. Aber sie sind da.

Manchmal kann es auch umgekehrt sein – einige Menschen sind uns vielleicht zu nahe gerückt, beschäftigen uns mit ihren Problemen und nehmen uns im Übermaß ein.

Beide Varianten zu überblicken kann uns helfen zu hinterfragen, wen wir wie stark in unser Leben einbinden

können und wollen. Das bei dieser Übung entstehende Soziogramm, also eine grafische Darstellung deines Umfelds, kann dir helfen, einen klareren Blick auf deine Mitmenschen zu gewinnen. Wenn du es betrachtest, wirst du schnell feststellen, welche Inseln du näher als bisher an dich heranbringen möchtest und welche unbedingt weiter weg müssen.

Auf dem Bild (Acryl/Mixmedia auf Leinwand, 50x70) sieht man, wie sich die Wellen am Strand brechen. Vielleicht schaut man von einer Insel hinaus aufs Meer? Wenn man allein am Strand steht und auf das weite Meer hinaus schaut, kann es einem vorkommen, als wäre man der einzige Mensch auf der Welt. Doch selbst wenn man auf einer einsamen Insel wäre – dort draußen sind auch andere Inseln! Manche sind sehr nah dran und das ist gut so. Andere sind weiter weg und auch das ist manchmal gut. Von anderen wünschen wir uns, sie wären näher und wenn uns das bewusst wird, können wir vielleicht etwas dafür unternehmen.



STRESS RAUS

Stress ist (ähnlich wie andere „negative“ Gefühle) etwas, das wir gern unterdrücken, und es entsteht eine innere Anspannung. Ist es in Ordnung, wütend auf das eigene Kind zu sein, sauer auf den Ehemann, auf die Eltern oder Kollegen? Und wie gehen wir damit um? Es gehört schließlich nicht zum guten Ton, laut herumzuschreien. Oder wir versuchen, Streit zu vermeiden, und unterdrücken deshalb unsere Wut. Gleichzeitig stresst uns dabei sowohl das Verhalten unserer Mitmenschen als auch die Unterdrückung unserer Gefühle. Der beste Umgang damit ist jedoch, das alles zunächst einmal als ein zulässiges Gefühl zu akzeptieren.

Natürlich dürfen wir wütend sein, gestresst sein, zickig oder unausstehlich!

Und im besten Fall können wir darüber sprechen. Wenn das aber nicht möglich ist, können wir dieses Gefühl auch kreativ herauslassen und an das Papier übergeben. Vielleicht gelingt es dir, deinen Stress, den du auf anderem Wege nicht loswerden kannst, schwungvoll aufs Papier zu bringen. Und wenn du die gleichen Farben verwendest, um ein harmonisches Bild zu erzeugen, dann

wird dir vielleicht klar, dass (oder ob) die Situation oder das Anliegen auch anders Gestalt annehmen könnte.

Das von einer Moorlandschaft bei Worpsswede inspirierte Bild (Acryl auf Leinwand, 60x80) zeigt ein frühwinterliches Feld, im Vordergrund ein Bachlauf, im Hintergrund leicht verschwommen, vielleicht im Nebel versunken, ein kleines Waldstück. Die Natur erzeugt in uns Ruhe und einen Zustand der Zufriedenheit und Ausgeglichenheit – und zwar unabhängig davon, ob die Sonne scheint, ob es stürmisch ist oder kalt. Diesen Zustand können wir auch erreichen, wenn wir unseren Stress „abladen“ und quasi an das Papier abgeben. Erst fühlen wir uns vielleicht angespannt, gestresst, unwohl und „stürmisch“. Doch wenn wir die Übung durchgeführt haben, haben wir den Stress rausgelassen und Ruhe in uns erzeugt.



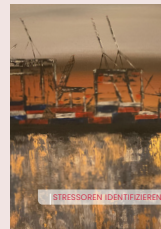
DIE WAAGE

Ausgewogenheit ist in allen Lebensbereichen wichtig. Das gilt auch, wenn wir die Gesamtheit betrachten und überlegen, welche Bestandteile in unserem Leben uns guttun und welche nicht. Es lohnt sich unbedingt, darüber nachzudenken, weil wir häufig nur punktuell Dinge als positiv oder negativ wahrnehmen – immer nur das, was gerade aktuell ist. Ein umfassender Blick auf unser Leben und unseren Alltag kann uns helfen, alle Bestandteile ins Gleichgewicht zu bringen oder zu bestimmen, weshalb sie im Ungleichgewicht sind.

Bei dieser Übung kann es sehr nützlich sein, mit einzelnen, verschieden großen Kärtchen zu arbeiten, um damit deutlich zu machen, welche Bestandteile ein größeres Gewicht haben als andere. Solltest du feststellen, dass sich auf der Negativ-Seite der Waage zu viele Dinge befinden, kannst du überlegen, ob es möglich wäre, einige davon zu reduzieren. Die Dinge auf der positiven Seite wiederum könnte man vielleicht verstärken. Befinden sich dort zum Beispiel Namen von Freunden, könnte man diese häufiger treffen oder zumindest anrufen. Steht da ein Hobby? Vielleicht lässt es sich öfter in den Alltag integrieren?

Das abstrakte Bild (Acryl auf Malpappe, 25x25) in Gold- und Blautönen wirkt auf mich sehr ausgeglichen. Der

Farbverlauf, die mittig angeordnete „Horizontlinie“ und die goldenen Farbverläufe erscheinen mir harmonisch. Ohne, dass dies Absicht gewesen wäre, könnte es sich um eine sehr abstrakte Skyline handeln, die sich im Gewässer spiegelt. Die beiden Hälften, oben und unten, sind zwar nicht wie bei einer Waage rechts und links angeordnet, dennoch erscheint mir das Bild hälftig ausgewogen.



STRESSOREN IDENTIFIZIEREN

Wenn wir darüber nachdenken, was uns in unserem Alltag erwartet, lohnt es sich, auch darüber nachzudenken, ob es sich um stresserzeugende Bestandteile unseres Lebens handelt. Dann wiederum wäre es erkenntnisreich, zu hinterfragen, was genau uns daran stresst. Wenn wir das durchschaut haben, können wir nämlich eventuell Einfluss darauf nehmen, diese Stressoren zu reduzieren.

Wenn das nicht möglich ist, gelingt es uns aber vielleicht, diesen Stressoren anders zu begegnen, da wir die Beweggründe für unsere Reaktion verstehen. Herauszufinden, was uns an bestimmten – oft wiederkehrenden – Situationen stresst, hilft uns, uns selbst kritisch zu hinterfragen. Was genau stresst mich? Und warum eigentlich? Reagiere ich in diesen Situationen vielleicht schon vorprogrammiert, also immer wieder ähnlich? Ließe sich das abstellen oder ändern?

Die eigenen Verhaltensweisen haben oft bestimmte Hintergründe, die hinterfragt werden sollten. Wenn wir unsere Beweggründe durchschauen, können wir sie besser verstehen und damit entschärfen. Dann sind wir in der Lage, den vermeintlich stressigen Situationen gelassener zu begegnen und anders zu reagieren.

Auf dem Bild (Acryl auf Leinwand, 40x50) ist aus der Ferne ein Ausschnitt des Hamburger Hafens zu sehen. Es ist ein Ort unaufhörlicher Geschäftigkeit und doch bekommt man aus der Ferne nichts davon mit. Mit diesem Abstand sollten wir auch unsere Stressoren anschauen, um sie neutral zu betrachten und dann eventuell anders zu bewerten oder sogar zu beseitigen.



VISION BOARD

Ein Vision Board hilft dir, deine Ziele, Wünsche und Träume konkret zu benennen, über sie nachzudenken und sie zu veranschaulichen. Der Vorgang unterstützt dich bei der Klärung und Verfolgung deiner Ziele und Wünsche.

Sich mit seinen Träumen zu beschäftigen hilft, sie klarer zu formulieren und deutlicher zu sehen. Vielleicht wird uns dabei auch die Machbarkeit realistisch deutlicher – welche Bestandteile sind umsetzbar? Wie soll das Ergebnis aussehen? Warum wünsche ich mir das eigentlich?

Die Beschäftigung mit derlei Fragen konkretisiert unsere Ziele und schärft den Blick darauf.

Das Ergebnis ist nicht nur ein kreatives Kunstwerk, sondern eine Motivation, diese Ziele zu verfolgen. Manchmal sind es kleine Schritte, die wir in Richtung der gewünschten Zukunft machen, manchmal gelingt uns ein größerer Sprung. Stelle oder hänge dein Vision Board so auf, dass du es oft vor Augen hast und es dich inspiriert.

Das Bild (Aquarell, 15x20) zeigt ein Segelschiff in voller Fahrt. Mit einem Segelschiff verbinde ich den Aufbruch in ein Abenteuer, Wind in den Haaren, die Kraft der Natur auf offener See, die Segel aufgebläht, strebt das Boot seinem Ziel entgegen. Diese Dynamik habe ich versucht, in dem Bild einzufangen. Dieses Gefühl und diese Kraft würde ich mir auch beim Verfolgen meiner Ziele wünschen. Sie ist nicht immer da. Doch wenn ich die Ziele konkret benenne und visualisiere, hilft mir die Darstellung immer wieder, die Kraft aufzubringen.



RADIO TAISO

Radio Taiso macht einfach unheimlich viel Spaß. Damit beginnst du deinen Tag nicht nur aufgelockert, sondern auch bestens gelaunt!

Die Übungen fördern die Durchblutung und den Stoffwechsel, sind überhaupt nicht anstrengend und erzeugen trotzdem das Gefühl, man würde aktiv und vital in den Tag starten. Da Radio Taiso unbedingt von der dazugehörigen Musik begleitet werden sollte, findet

man am besten ein Video im Internet. Dort werden die Bewegungen sehr anschaulich gezeigt und musikalisch begleitet. Probiere es aus und starte deinen Tag mit einem Glücksgefühl!

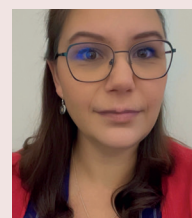
Das Bild (Acryl auf Leinwand, 50x70) entstand bei einer gemeinsamen Kunst-Aktion mit Freunden an einem wunderschönen Sommernachmittag im Garten. Auf diesem abstrakten Bild fügen sich Bestandteile zusammen, ohne jedoch exakt ineinander zu greifen. Ich finde, das ist eine passende Analogie zum Lockerlassen, denn viel zu oft versuchen wir, alles krampfhaft passend zu machen. Stattdessen sollten wir vielleicht ein bisschen entspannter werden, damit sich die Dinge von selbst zusammenfügen können. Diese körperliche (und damit auch mentale) Lockerung können wir durch Radio Taiso erleben.



TITELBILD

Das Titelbild ist eines von vielen kleinen Kunstwerken, die für die Zusammenarbeit mit den Betreibern der Kunstautomaten entstanden sind. Alle Kunstautomatenwerke sind höchstens 5x8 cm klein und werden in umgestalteten alten Zigarettenautomaten verkauft. Es ist nicht nur eine wunderbare Idee des Upcyclings, sondern ein großartiger Weg, der breiten Öffentlichkeit Kunst zugänglich zu machen. Über 250 Kunstautomaten sind inzwischen in ganz Deutschland zu finden. „Das Ziel ist es, wieder eine direkte Kunstkommunikation zwischen Künstler und Kunstkäufer herzustellen, ohne Umwege über Galerien, Museen, Ausstellungen oder dritte Personen“.

Zitat: www.kunstautomaten.com/konzept



ANNA KÜCK

geboren 1977, absolvierte in den Jahren 2006/2007 eine Ausbildung in Supervision, die ihren professionellen Blick auf zwischenmenschliche Prozesse nachhaltig prägte. Seit ihrem Umzug in die Lüneburger Heide im Jahr 2015 widmet sie sich intensiv ihrer künstlerischen Weiterentwicklung und nimmt an vielfältigen Kunst-Fortbildungen teil. 2021 beendete sie ihre Ausbildung zur Kunsttherapeutin, wodurch sich ihre Arbeit um eine therapeutische Dimension erweiterte.

Weitere Einblicke in ihr Schaffen sind online zu sehen: galerie-im-garten.com