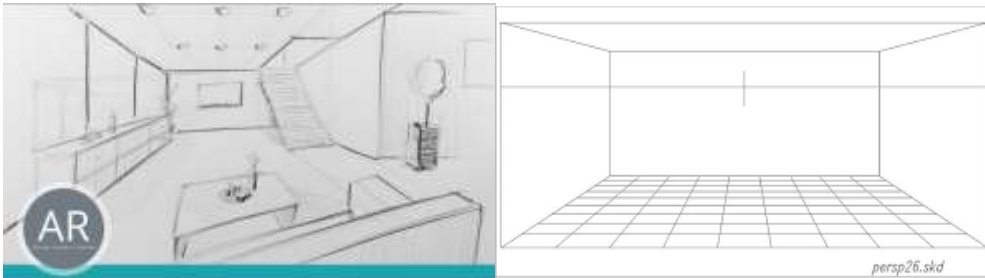


# Kunst gegen Langeweile

Jetzt dauert die Coronazeit schon so lange. Du weißt nicht mehr, was du tun sollst und wie du dich beschäftigen kannst? Hier ein paar Anregungen:

## Ich bin in Quarantäne: Mein Zimmer: Collage:

- Such doch mal aus Zeitschriften geeignete Bilder aus: Menschen, Möbel, Gegenstände, Pflanzen, Tiere. Schneide sie aus.
- Nimm dir ein Blatt Papier: Zeichne auf das Blatt einen Raum, dein Zimmer.



- Ordne nun deine gesammelten Zeitungsausschnitte auf dem Papier an und klebe sie auf.
- Jetzt zeichne noch mehr dazu. Schau dich um: Was gibt es alles in deinem Zimmer?

## Phantasiereise: Wohlfühlort

Mach dir eine entspannende Musik an, leg dich bequem hin und schließe die Augen.

- Stell dir einen wunderschönen Ort vor. Ein Ort, der dir gefällt und an dem du dich ganz und gar sicher und wohl fühlst. Es sollte kein realer Ort in deiner Wohnung oder Umgebung sein. Er kann weit weg sein, vielleicht sogar in einer Fantasiewelt.
- An diesem Ort können Wesen sein: Beschützer, Begleiter und Helfer. Reale Menschen sind nicht so geeignet. Denn an diesem Ort sollte alles vollkommen gut sein – lass mal jetzt andere Menschen weg.
- Lass in deiner Vorstellung Bilder von diesem Ort aufsteigen. Mal ihn dir ganz genau aus – in Farbe. Schau genau, ob dir alles gefällt. Wenn nicht, dann verändere es. Prüfe auch, ob alles, was du riechen und hören kannst, angenehm ist. Wenn nicht: Verändere es.
- Wenn du merkst, dass du dich mit allen Sinnen wohl fühlst, dann vereinbare mit dir selbst ein Zeichen, das dich an diesen Ort erinnert. Vielleicht willst du Daumen und Zeigefinger fest zusammen drücken. Oder mit deiner rechten Hand die linke umfassen. Diese Geste kann dir in Zukunft helfen, rasch wieder an deinen inneren Wohlfühlort zu gelangen.

Um die Übung zu beenden, räkle dich ein wenig, öffne Augen langsam und komm mit der Aufmerksamkeit zurück in die Gegenwart.

- Jetzt kannst du versuchen, deinen Wohlfühlort zu malen.

- Skizziere zuvor mit Bleistift deine Vorstellungen möglichst genau. Wie sieht die Umgebung aus? Ist es eine Landschaft, ein vollkommen fantastischer Raum, irgendein neuer Planet im Universum oder vielleicht eine große, weich ausgestopfte Blubberblase, in der es warm und gemütlich ist?
- Male mit Wasserfarben, dann kannst du auch schöne Farbverläufe gestalten, die Farben mal dicker auftragen oder sie verlaufen lassen
- Wenn du magst, kannst du deinen Wohlfühlort auch beschriften. Finde kurze passende Beschreibungen und schreibe sie dazu.

## Begrüßungsritual: Performance

Innerhalb weniger Wochen hat sich unser gesellschaftliches Leben total verändert. Man muss zum Beispiel Mindestabstand halten, in Geschäften und im Bus Masken tragen. Das alles verändert das öffentliche Bild. Du kannst deine Freunde nicht mehr so begrüßen, wie du es vielleicht zuvor- mit einer Umarmung oder Küsschen gemacht hast.

- Überlege dir mal eine neue Art der Begrüßung. Wie könnte die aussehen? Beachte dabei, dass es keinen Kontakt mit Händen geben soll. Im Netz hab ich schon eine Begrüßung durch das Zusammentippen von Füßen gesehen. Geht so etwas auch völlig ohne Kontakt? Ein kurzes Tänzchen? Eine Verbeugung? Ein Knicks? In unterschiedlichen Kulturen wird sowas ja eh praktiziert und auch in der Geschichte war zum Beispiel der Knicks von Frauen ein Zeichen der Höflichkeit, aber auch ein wenig der Untergebenheit. Jetzt sind wir völlig emanzipiert. Überleg mal, was man machen könnte, um sich „ auf Augenhöhe“ zu begrüßen.
- Es gibt natürlich Unterschiede, wie man die verschiedenen Personengruppen begrüßt, den man begegnet: Ein guter Bekannter, ein Arzt, die Oma, ein älterer Mensch, deine beste Freundin. Fallen dir vielfältige Möglichkeiten für diese Personengruppen ein?
- Mach von deinen Begrüßungsritualen einen kurzen Clip mit dem Handy.

## Sound

Es gibt ganz tolle, auch kostenlose Apps, mit denen man Musik machen kann. Zum Beispiel GarageBand. Frag mal deine Eltern, ob du dir sowas runterladen darfst und dann:

- Kreiere deinen eigenen Song! Es kann nur instrumental/ atmosphärisch sein oder du sprichst oder singst was ein.
- Es gibt auch tolle Synthesizer zum Download. Experimentiere ein bisschen, du kannst abgefahrende Klänge erzeugen.
- Oder schaffst du es sogar, einen kurzen Rap zu schreiben und ihn mit Musik zu hinterlegen? Du kannst auch ein bestehendes Lied umtexten und dann singen oder rappen.

## Avatar erschaffen

Bist du Gamer oder treibst du dich in virtuellen Räumen rum?

Wie wärs, wenn du mal deinen eigenen Avatar (künstliche Person oder ein grafischer Stellvertreter einer echten Person zum Beispiel beim Gaming) erschaffen würdest?

- Zeichne ihn mal auf oder kannst du ihn sogar mit einem Computerprogramm bauen?

## Schutzmaske

In meiner letzten Nachricht hab ich dich ja schon aufgefordert, besondere Schutzmasken zu entwickeln. Jetzt ist es so weit: Wir sollen alle Schutzmasken tragen. Gibt es eine Nähmaschine bei dir zu Hause? Ganz tüchtige können auch von Hand nähen.

Nähanleitungen gibt es im Netz. Zum Beispiel:

<https://naehTalente.de/atemschutz-naehen/>

oder auch blitzschnell ohne nähen:

<https://www.youtube.com/watch?v=cSP0A4HU4Nw>

## Freundschaftsband knüpfen

Das ist echt meditativ und du hast was, was du einem Freund ganz analog per Post zuschicken und ihm eine Freude machen kannst.

<https://www.youtube.com/watch?v=9Dr-NCxcpLE>

## „Schatzkarte“

Kannst du mal in den Hof/ Garten deines Freundes? Oder gibt es einen kleine Park/ Grünfläche, ein bisschen ruhig und ohne viel Laufpublikum, an dem du dich sonst mit deinen Freunden triffst?

Dann pack doch ein bisschen was Nettes zusammen und verstecke deinem Freund/ deiner Freundin einen persönlichen Schatz oder Brief und zeichne dazu eine Schatzkarte, damit er / sie das gut finden kann. Wirf die Schatzkarte in seinen/ihren Briefkasten und gib ihm /ihr Bescheid, dass da was im Briefkasten auf ihn /sie wartet.

Du kannst auch eine Piratenschatzkarte malen. Zerknülle das Bild am Schluss, so sieht es dann sehr alt aus. Reiß die Ränder ein bisschen weg. Du kannst auch die Ränder fein

schwarz anmalen, dann sieht es angekockelt aus. (ACHTUNG: KEINE ZÜNDELEIEN ALLEIN! FALLS MAMA ODER PAPA LUST HABEN, KÖNNEN SIE DIR HELFEN, DIE RÄNDER WIRKLICH ANZUKOCELN. DANN ABER NUR ÜBER DER BADEWANNE! HAARE ZUSAMMENBINDEN! NICHT ALLEINE MACHEN!!!!)

## Haustier

Bist du stolzer Besitzer eines Haustiers? Dann zeichne es doch mal ab!

Du kannst auch deinem Hund einen neuen Trick beibringen.

## Modeentwurf

Stell dir vor, wir dürfen alle wieder miteinander feiern. Wie sieht dein Outfit aus, wenn du auf die nächste Party gehst? Zeichne es mal auf.

## Naturmaterial

Sammele im Wald getrocknete Stecken, Zapfen oder alles, was dir gefällt. Baue daraus eine Art Träumfänger. Hänge Perlen und Federn an, bemale die Stöcke.



## Selbstporträt

Setz dich doch vor einen Spiegel und zeichne dich selbst.

Du kannst dich als Popstar darstellen auf einem CD-Cover.

## Insekt

Eigentlich nerven sie uns. Aber hast du sie mal genauer angesehen? Sie sehen supercool aus. Zeichne mal eine GROSSE Fliege oder eine Grashüpfer.



## Fußball

Vermisst du dein Training auch so stark? Keine Fußballspiele zu gucken? Entwirf doch mal deinen eigenen EM-Ball für die nächste EM.

Du kannst mir gerne deine Arbeiten als Foto oder Datei schicken:

[verenacermak@gmx.de](mailto:verenacermak@gmx.de) oder 0176-30703986 (nur für diesen Zweck)

Ich freu mich drauf!

Bleib optimistisch, kreativ, gut gelaunt und gesund!

Bis ganz bald!

Nena Cermak