

Workshop: Gefühle in Farben - was gerade da ist.

...“Was gerade da ist“ ... war für mich eine Standortbestimmung, alle Dinge bewusst gefühlsmäßig loszulassen, aus einem alten Denkschema erneut auszubrechen ...klarer wieder nach vorne zu schauen ... mich nicht mehr von zumauernden Gedanken manipulieren zu lassen – frei und neugierig , was die Zukunft bringen wird.

Meine Anfangssituation war eher negativ, da ich mir schulpraktische Ideen erwartet hatte. Da mir solche Ansichten und neuen Wege gut gefallen, konnte ich mich schnell auf diese „Entwicklungsarbeit“ einstellen. In mir wurde durch das Malen ein unruhiges, bedrückendes Gefühl gelöst – bzw. offenbart und dargestellt. Ich gehe erleichtert und beruhigter aus diesem Kurs. Mir geht es besser und ich sehe die Wahrheit klarer. Solch eine Selbstentdeckung der Gefühle tut gut.

Was gerade da ist ...angenehmes Gefühl, innerliche Entspannung, abschalten und in sich versinken, total angenehmes Gefühl, die Gruppe hat mir Sicherheit gegeben, würde ich gerne wieder machen!!!! DANKE!

Als Nicht-Künstlerin habe ich mich sehr wohl gefühlt, für ein paar Stunden Zeit und Raum vergessen und zu mir selbst gefunden.

Beim Malen konnte ich gut meine Gefühle in Farben und Formen ausdrücken und dabei meine Stimmung verändern.

Die rhythmischen Übungen am Beginn waren der „Hammer“. Gefühle polarisieren sich. Am stärksten war der 3. Teil – STOPP! Latente Gefühle in mir wurden geweckt bzw. verstärkt – Stopp, nicht mit mir – NEIN!

Es tat gut, für ein paar Stunden die Farben sprechen zu lassen. Sie drücken aus, was wir nicht zu sagen wagen, was wir nicht sagen wollen oder können. ...loslassen können, ... sich selber spüren und dazu stehen!

Zu sich selber finden, mit Farben die Stimmung auffangen, sich mit Musik spüren und die Ruhe wirken lassen.

Die Ruhe und Harmonie war spürbar – es hat gut getan die Momente mit den Farben zu spüren! Dazu trägt auch die Lage des Hauses – Seenähe mit Blick auf die ruhigen Wellen – bei!

Der Einstieg hat mir gut gefallen. Beim Zeichnen ist mir schwer gefallen den Kopf frei zu bekommen, mich in mir zurück zu ziehen und auf meine Gefühle zu horchen.

Mittel und Wege zu finden meine Gefühle auszudrücken ist mir wichtig – ich bin auf der Suche, das wäre eine Möglichkeit!

Was gerade da ist. Einstieg: Rhythmischer Tanz – wir öffnen uns unseren „Lieben“ gegenüber, wir stoßen angreifende Personen ab.
Malen nach Gefühlen: Jeder geht in sich, spürt sich selbst – ich konnte mich beim Malen entspannen und Ruhe finden. Mit Hilfe der Wörter konnte ich mich selbst besser verstehen.

Herzlichen Dank, liebe Gertrude Miko, für den tollen Workshop, bei dem es dir kompetent, liebevoll und einfühlsam gelungen ist, uns auf der Suche nach uns selbst zu führen und zu begleiten!