

MEDITATIV- KREATIVE AUSZEIT

ZUM MITMACHEN UND NACHSPÜREN

Es ist nicht immer einfach, sich in regelmäßigen Abständen energie-spendende Pausen zu gönnen. Für eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung benötigen wir jedoch auch Ruhezeiten, in denen wir uns einer liebevollen Selbstfürsorge widmen. Unser körperliches Wohlbefinden erhält in der Regel um ein Vielfaches mehr Aufmerksamkeit als unser Seelenheil. Die Pflege unserer psychischen Gesundheit sollten wir allerdings ebenso wenig vernachlässigen wie die Pflege unseres physischen Befindens. Beide Bereiche unseres Seins stehen in einem belebten Wechselverhältnis zueinander: Stärken wir unsere mentale Gesundheit, kann dies unser Körperempfinden positiv beeinflussen und vice versa. Diese Artikelreihe lädt dazu ein, sich eine kleine Pause zur Entschleunigung zu gönnen, um den Alltagstrubel zur Ruhe kommen zu lassen, denn im Gefühl ruhiger Zentriertheit lässt es sich leichter lernen, leichter arbeiten und definitiv leichter leben. Da es uns in vollständiger Ruhe oft schwerfällt, unserem Gedankenkarussell Einhalt zu gebieten und in einen meditativen Zustand zu gelangen, finden sich hier Anregungen und Übungen für ein achtsames Tun – zur Gestaltung Ihrer individuellen meditativ-kreativen Auszeit.

Es gibt zahlreiche Formen der Meditation, die an sich keiner standardisierten Schule angehört. Normalerweise sind alle Techniken und Praktiken, die als Meditation unterrichtet werden, mögliche Hilfestellungen zum Einnehmen einer bestimmten Geistesqualität bzw. -haltung, die sich durch Offenheit, Akzeptanz, Weite und Urteilsfreiheit auszeichnet. Dieser einfache und doch so schwierig herzustellende Zustand der Meditation ist nichts, was wir tun, sondern etwas, das wir sind und wirkt sich (wie mittlerweile zahlreiche Studien belegen) positiv auf unser Gehirn aus. Mit Disziplin, etwas Übung und Geduld kann uns die Meditation zu mehr Lebensqualität

verhelfen. Eine Zugangsmöglichkeit zur aktiven Meditation ist die achtsame, künstlerisch-kreative Gestaltung.

Kreativität

Kunst kann in einem weit gefassten (und stark vereinfachten) Verständnis als das schöpferische Gestalten unterschiedlicher Dinge aufgefasst werden. Ein schöpferisches Gestalten setzt ebenso Fantasie (Vorstellungskraft) wie Kreativität voraus. Was aber ist Kreativität genau und wozu brauchen wir sie? Als Basis jeglicher Ideenfindung ist sie eine der grundlegenden Voraussetzungen von Innovation. Die höchste Form, Kreativität zu nutzen, besteht darin, ein kreatives Leben zu führen. Ohne ausreichende Kreativität finden wir uns

Eine Zugangsmöglichkeit zur aktiven Meditation ist die achtsame, künstlerisch-kreative Gestaltung.



rasch in Sackgassen unseres Lebens wieder, doch mit ihrer Hilfe können wir auch wieder einen Weg herausfinden.

Der Begriff Kreativität hat sich aus dem lateinischen Wort „creare“ entwickelt, was u. a. mit „(er)schaffen“, „hervorbringen“, „zeugen“, „gebären“, „schaffen“, „schöpfen“, „ins Leben rufen“, „verursachen“, „bewirken“ oder auch „bereiten“ übersetzt wird. Definiert wird Kreativität meistens als die Fähigkeit zu originellen (im Sinne von nicht häufigen), produktiven (bzw. schöpferischen) und nützlichen (also zweckdienlichen) Leistungen.

Kreativität wird oft mit den Künsten in Verbindung gebracht, obwohl bei Weitem nicht nur Berufskünstlerinnen und -künstler *kreativ* zu nennen sind. Um kreativ zu sein, um die eigene Kreativität auszuleben, muss man keine Künstlerin werden – außer man erweitert das, was man unter einem Künstler bzw. unter einer Künstlerin versteht, in dem Sinne, wie es einst

der bildende Künstler und Umweltaktivist Joseph Beuys (1921 - 1986) beschrieben hat. Der wohl meistzitierte Satz von Beuys lautet: *Jeder Mensch ist ein Künstler*. Beuys' Äußerung ist nicht wortwörtlich zu verstehen. Er meinte damit, jeder Mensch sei dort, wo seine Fähigkeiten zur Entfaltung kommen, ein Künstler, ganz gleich welcher Tätigkeit dieser Mensch nachginge. Sein Künstler-Begriff integriert somit jeden kreativ tätigen Menschen. Beuys implizierte schon vor Jahrzehnten, was sich in der Kreativitätsforschung erst in den letzten Jahren durchgesetzt hat – Kreativität lässt sich trainieren, d.h. jeder Mensch kann kreativ sein. Wenn jeder Mensch kreativ sein und das auch trainieren kann, ist auch jeder Mensch in gewisser Weise ein Künstler. Diesbezüglich lässt sich Beuys als Botschafter der Kreativität – als einen wichtigen Baustein für Selbstbestimmtheit – verstehen. Kreativität ist also ganz und gar nicht nur Künstlerinnen und Künstlern vorbehalten. Jede neue Idee, jedes neue Ding, das erschaffen wird, jede neue Theorie, die erdacht wird,

basiert auf der Fähigkeit zur Kreativität. An dieser Stelle sei nochmals betont: Um kreativ zu agieren, ist es nicht nötig ein künstlerisches Genie zu sein, denn uns allen wird permanent (beinahe überall) mehr oder weniger Kreativität abverlangt.

Warum ist Kreativität so wertvoll? Kreativität ist nicht nur eine wichtige Grundlage für Selbstbestimmtheit, sondern auch für Flexibilität, Lösungsvielfalt und Handlungskompetenz – allesamt Kompetenzen, ohne die ein eigenverantwortliches Leben nicht möglich wäre. Abgesehen von der Gestaltung des eigenen Lebens im privaten oder beruflichen Umfeld ist eine kreative Lösungskompetenz wohl auch eine der wichtigsten Kompetenzen für die besonderen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts, das von uns als Menschheit unweigerlich verlangt, neue Wege zu finden und diese auch zu gehen.

Was bedeutet es nun für uns persönlich, kreativ zu sein? Wenn wir selbst künstlerisch-kreativ tätig sind, z.B. malen oder zeichnen, erinnert uns das nicht nur an manche Freuden aus Kindheitstagen. Wir fördern damit u. a. auch unsere Konzentrationsfähigkeit. Wer bildnerisch kreativ ist, trainiert das Sehen und damit die visuelle Kompetenz. Denn wer selbst etwas zu Papier bringen möchte, macht sich auch wieder mehr bewusst, was um ihn herum passiert. Aufmerksam zu beobachten und mit offenen Augen durch die Welt zu gehen, intensiviert die Wahrnehmung und erweitert das Bewusstsein gegenüber unserer Umgebung und letztlich gegenüber unserer Welt. Das konzentrierte Beobachten der Menschen und Dinge aus unserem Umfeld belebt unseren an-



geborenen Erkundungsdrang, unsere Neugier, und regt mitunter sogar zur Selbstreflexion an.

Allgemein lässt sich festhalten: Schöpferisches Gestalten (wie etwa das Kreieren von Mandala-Bildern) trainiert unsere Kreativität. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Fantasie zu beleben und die eigene Kreativität zu fördern. Hat man eine passende Methode oder Technik für sich gefunden, wirkt dies in der Regel sowohl allgemein aktivierend als auch motivierend. Es bereitet Freude, kreativ tätig zu sein und es hält geistig flexibel. Es kann uns in einen Flow-Zustand versetzen, in dem wir alles andere, was uns beschäftigt, vernachlässigen können und einstweilen vergessen. Kreativität ist eine der *wundervollsten* menschlichen Eigenschaften und Ressourcen. Für ein gutes Leben sind wir alle dazu aufgerufen, sie in angemessener Weise zu hegen und zu pflegen. In diesem Sinne möge die Fantasie Ihnen Flügel verleihen und Ihnen erlauben, ein kreatives Leben zu führen!



Mag.ª Lea Stoll, MA studierte Kunstgeschichte und InterMedia Design. Achtsamkeit, Meditation, Yoga und verschiedene Kreativitätstechniken gewannen im Laufe der Jahre zunehmend an Bedeutung in ihrem Leben. Sie ist davon überzeugt, dass sich aus einer kultivierten Gelassenheit heraus intuitiv-kreative Ausdrucksformen offenbaren, die nach und nach auch das Alltagsleben bereichern. Mit YOGA ART verwirklicht sie ein Herzensprojekt – in der Hoffnung, Menschen auf ihrem Weg zu inspirieren.

Ihre Kreativ-Kurse in entspannter Atmosphäre zelebrieren das Gute und Schöne des Lebens. Sie wecken ein Gefühl innerer Zufriedenheit und können helfen, neue Sichtweisen einzunehmen.

www.yoga-art.studio

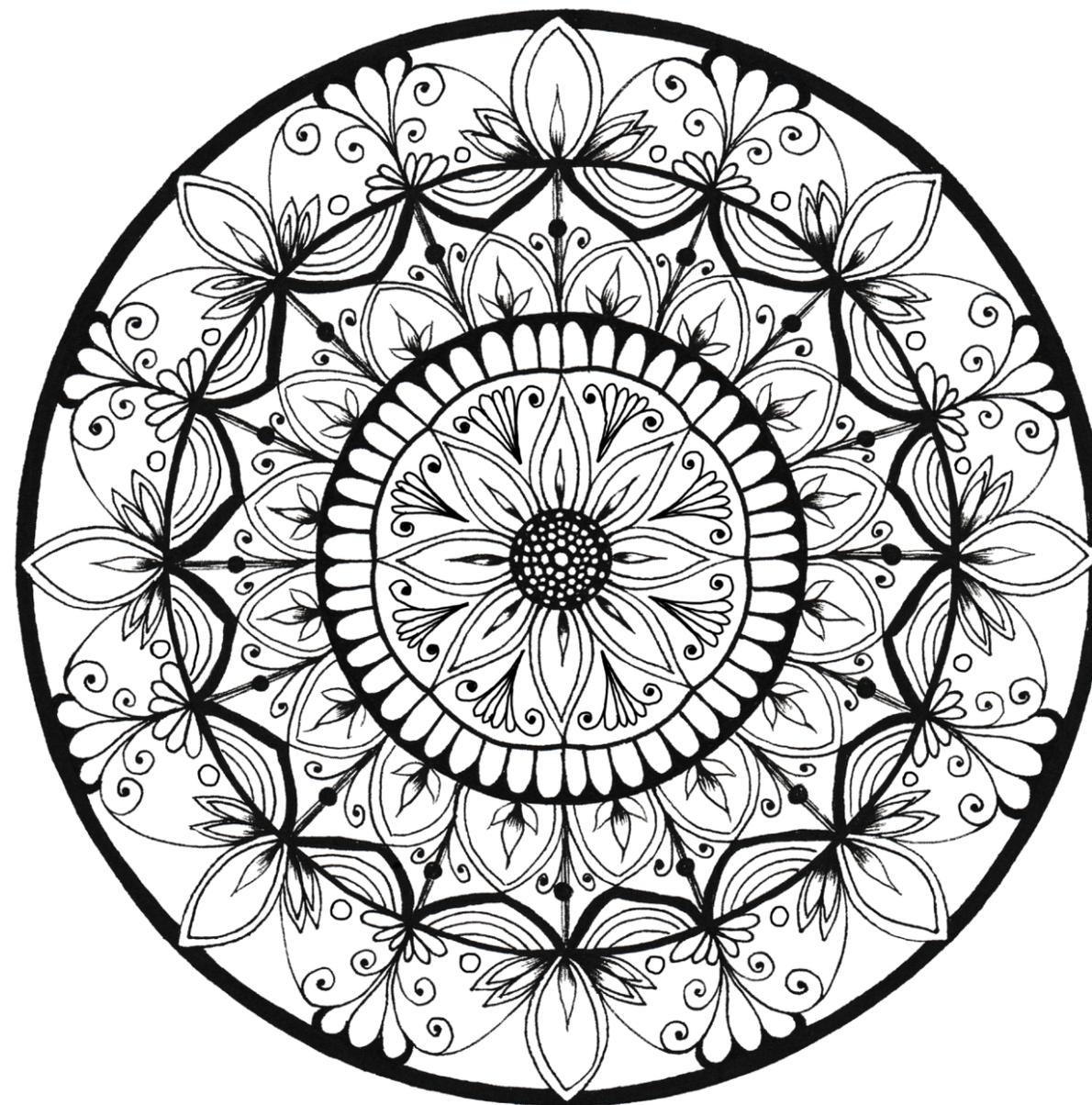


ZEIT FÜR MICH mit MANDALA-ART im Frühling

Der Begriff Mandala entstammt dem alt-indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie Kreis oder Kreisbild, um dessen Zentrum sich alles dreht. In der Bedeutung des Wortes drückt sich bereits das grundlegende Gestaltungsprinzip des Mandalas aus: In symmetrischer Anordnung kreisen zumeist konzentrische Formen um eine klar definierte Mitte. Mandalas beruhen auf Urformen der Natur, die z.B. in Blüten, Kristallen oder Atomen zu finden sind. Das Mandala-Malen ist insbesondere in ostasiatischen Kulturen ein bewährtes Instrument zur Meditation. Als eines der ältesten und zentralsten Symbole der Menschheit orientiert sich das charakteristische Kreisbild an Ordnungsprinzipien der Natur und steht für Einheit, Ursprung und das Göttliche. Im Betrachten und Malen von Mandalas liegt eine einzigartige, zentrierende Kraft, die auch Ungeübten ein meditatives Erlebnis gewährt. Das Zeichnen und Malen von Mandalas – oder auch sich in ihre Betrachtung zu vertiefen – ist eine meditative Praxis, die in asiatischen Kulturen eine lange Tradition hat und bis heute in heilsamen Zeremonien angewandt wird. Wenngleich Mandalas ursprünglich religiösen Zwecken dienten, hielten sie in unseren Kulturkreis zunächst durch C. G. Jung (1875 - 1961) als gestaltungspraktische Übungen auf dem Gebiet der modernen Psychotherapie Einzug. Jung erkannte die heilsame Wirkung der sich wiederholenden, gleichmäßig angeordneten, meist geometrischen, um das Zentrum kreisenden Muster der Mandalas und setzte diese in der psychotherapeutischen Arbeit mit seinen Patienten und Patientinnen ein. Das Gestalten von Mandalas ist ein künstlerisch-kreativer Prozess, der unseren Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen

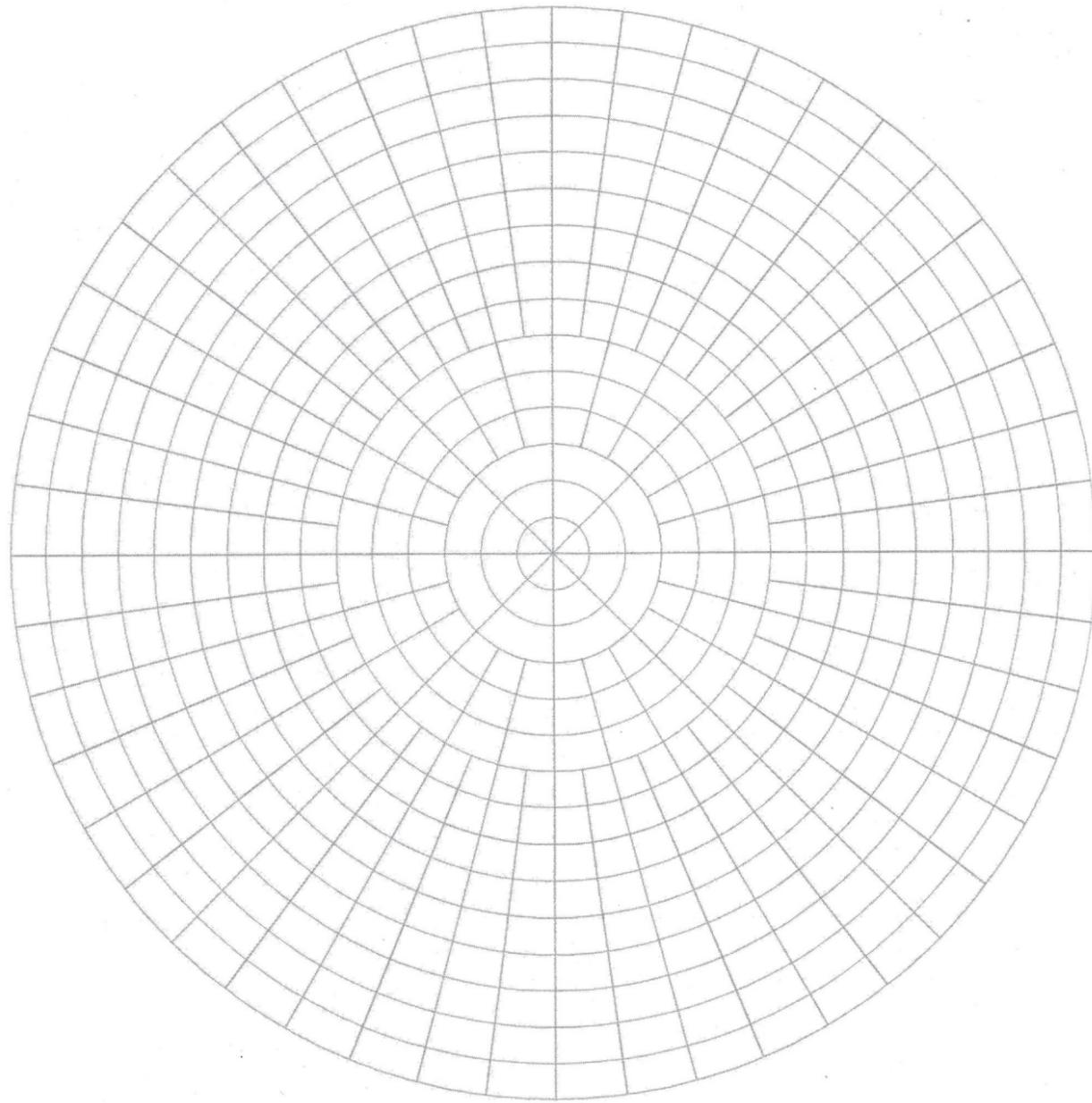
vermag und gleichsam Entspannung verspricht. Unser aller Sehnsucht nach Sicherheit und Geborgenheit wird ein Stück weit in der perfekten Ordnung der Mandalas gestillt und beruhigt etwaige Ängste oder Sorgen. Die Beschäftigung mit Mandalas wirkt sich daher harmonisierend auf unser Innerstes aus, kann uns als Kraftquelle dienen und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Mittlerweile ist die stressreduzierende Wirkung der Mandalas weitgehend bekannt und wird in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen ebenso eingesetzt wie in Workshops, Kursen oder Coachings für fortschrittliche Unternehmen. Malen und Zeichnen ist nun endlich nicht mehr nur den Kindern vergönnt, sondern – dank der nachweislich zahlreichen positiven Effekte – auch für Erwachsene salonfähig geworden.

Nehmen Sie sich jetzt ein bisschen Zeit für sich! Erleben Sie, wie Sie sich die positiven Wirkungen der Mandalas zu Nutzen machen, wie diese für Sie persönlich bereichernd und langfristig zu einer Ressource für Ihr Wohlergehen werden können. Entspannung und Meditation vereinen sich mit künstlerisch-kreativer Tätigkeit zu einem freudvollen Erlebnis, das überdies Ihre Konzentrationsfähigkeit steigert und durch das achtsame Tun den Erhalt oder die Wiedergewinnung Ihrer Gesundheit begünstigen kann. Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, nehmen Sie Farben Ihrer Wahl und malen Sie das Mandala frei von Vorgaben, Ihren Intuitionen folgend aus. Oder Sie wagen sich (mit Hilfe des Rasters) gleich an das Design Ihres eigenen Mandalas? Seien Sie ruhig mutig! Hier gibt es weder *falsch* noch *richtig*, hier zählt lediglich der gegenwärtige Moment – Ihr meditativ-kreatives Tun im Jetzt. Viel Freude mit Ihrer *Mandala Me Time!*



„Das Leben eines jeden Menschen ist wie ein Mandala – ein weiter, grenzenloser Kreis. Wir stehen in der Mitte unseres eigenen Kreises, und alles, was wir sehen, hören und denken, bildet das Mandala unseres Lebens.“

- Pema Chödrön



Sie sind auf Instagram aktiv?

Dann freuen wir uns, wenn Sie uns folgen und Ihr/e Werk/e mit uns teilen:
#meditativkreativ #meditativkreativeauszeit #mandala @bewusstseins.stifter @yogaart.studio



Ein außergewöhnlicher Workshop

Ihr volles Gestaltungspotenzial entfaltet sich leichter in einer Gemeinschaft mit anderen Kreativen?

Dann sind Sie herzlich dazu eingeladen, beim **Frühjahrsworkshop Mandala-Kreation** dabei zu sein am **Sa. 29. April 2023, 13 - 18 Uhr** am **Campus für Bewusstseinsentwicklung** in St. Johann in Tirol. Anmeldungen via E-Mail an mail@yoga-art.studio. Für alle Infos bitte QR Code scannen.



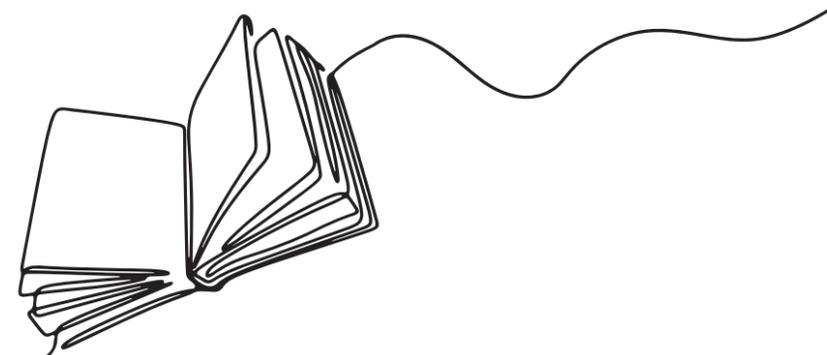
Video zur Mandala Entstehung

Auf **YouTube @yoga-art** können Sie sich die Entstehung eines einfachen Mandalas (vom *Formdesign bis zur Farbgestaltung*) im Zeitraffer ansehen.



Die Playlist zum Malen

Wenn Sie für Ihren Kreativprozess gerne musikalische Begleitung möchten, finden Sie in der **Playlist YOGA ART mandala auf Spotify** eine handverlesene Auswahl von Klängen und Melodien für Ihre Mandala-Meditation.



BUCH TIPP

KRÄUTERMÄRCHEN

Siebzehn Kräuter, siebzehn Märchen. Die jeweiligen Wirkungsweisen der unterschiedlichen Kräuter werden vom Grazer Märchenerzähler Folke Tegetthoff in fantasieträchtige Märchen verpackt, die auf liebevoll bildliche Weise erzählt werden. Zum Schluss eines jeden Märchens findet der Leser allgemeine Informationen über die Kräuter, wie beispielsweise deren Wachstumsfaktoren oder auch ihre Verwendungsmöglichkeiten bzw. ihre Wirkung.

Tegetthoffs Erzählart sowie die Thematisierung dieser alten und teilweise fast in Vergessenheit geratenen Wirkung von Kräutern ist es, was dieses Werk einzigartig macht. Jede der siebzehn Geschichten ist für sich selbst stehend und in sich selbst abgeschlossen, somit kann das Buch auch perfekt in mehreren Etappen gelesen werden. Der Schreibstil dieser modernen Märchen ist zwar kindgerecht, hat jedoch hin und wieder ein paar Elemente eingestreut, die sich speziell an erwachsene Leser richten.

Diese sind gleichzeitig so gut in die Struktur der Geschichten eingewoben, dass sie durchaus an jüngeren Lesern vorbeigehen können. Die Kräutermärchen sind somit nicht nur an eine spezifische Zielgruppe gerichtet, an sich kann aus diesen Märchen jeder etwas für sich selbst mitnehmen und sei es nur die jeweilige Moral der Geschichte. Vor allem in der heutigen Zeit, in der das Wissen über die Natur und deren wohltuend Wirkung immer weiter verloren zu gehen scheint, sind die Kräutermärchen ein äußerst wichtiges und empfehlenswertes Ausnahmewerk.



Kräutermärchen

Folke Tegetthoff

Nymphenburger Franckh Kosmos Verlag,
ISBN 978-3-485-00789-4