

Susanne Heinen

Farbkreisreise – Farbe ins Grau

Kreative Verbindung im virtuellen Raum
mit Methoden der Kunst- & Gestaltungstherapie

IHP Manuskript 2506 G * ISSN 0721 7870



Susanne Heinen

Farbkreisreise – Farbe ins Grau

Kreative Verbindung im virtuellen Raum
mit Methoden der Kunst- & Gestaltungstherapie



Gliederung:

1. Vorwort
2. Einleitung
3. Die Farbkreisreise
 - 3.1 Die Farbkreisreise beginnt
 - 3.2 Der Begriff „Farkreisreise“
 - 3.3 Das Farbschema der Farbkreisreise
 - 3.4 Ablauf der Farbkreisreise
 - 3.5 Cycles of Power: Sein, Tun
 - 3.6 Das Online-Konzept hinter der Farbkreisreise
 - 3.7 Die Farbkreisreise aus Sicht der TZI
 - 3.8 Die immense Kraft von Kunst und Kreativität
 - 3.9 Das Credo der Farbkreisreise
4. Drei Jahre Farbkreisreise
 - 4.1 Cycles of Power: Denken & Fühlen, Identität, Geschicklichkeit
 - 4.2 Aktionen im Rahmen der Farbkreisreise
 - 4.2.1 Farben-Challenge
 - 4.2.2 Elfchen-Challenge
 - 4.2.3 Schreib-Challenge
 - 4.2.4 Kreativ-Challenge
 - 4.2.5 Foto-Challenge
 - 4.3 Cycles of Power: Erneuerung, Recycling
 - 4.3.1 Kurse im Rahmen der Farbkreisreise
 - 4.3.1.1 Farbe Grün: „Sei dein eigener Glückspilz“
 - 4.3.1.2 Farbe Gold: „Der Sonnenvogel“
 - 4.3.1.3 Farbe Gelb: „Zeitungshäuser erzählen Geschichten“
5. Teilnehmer-Feedback
6. Ausblick
7. Fazit
8. Literatur

1. Vorwort

Hinter jeder Idee steckt ein kleiner erster Gedanke, und manchmal werden aus Notsituationen Lösungen geboren, die Brücken bauen und Gemeinschaft schaffen. Meine Reise zu der von mir geschaffenen Methode „Farbkreisreise“ ist auch eine Reise zu meiner Arbeitsweise im Counseling und eine Bündelung all der Fähigkeiten, die ich im Laufe meines Lebens erworben habe.

*„Farben sind das Lächeln der Natur und Blumen sind ihr Lachen.“
Leigh Hunt (1784 - 1859)*

2. Einleitung

Wenn ich diese Arbeit schreibe, befinden wir uns im Übergang zum Jahr 2025. Drei Jahre sind nun vergangen, als die Welt in den Jahren 2020 – 2021 stillstand. Corona, eine unsichtbare Bedrohung, hat uns als Menschheit zum ersten Mal in der neueren Zeit mit einer globalen Krankheit konfrontiert, deren Auswirkungen jeden Einzelnen von uns auf unterschiedliche Art und Weise verändert, geprägt haben.

Es wird heute nicht mehr viel darüber gesprochen, wie das „damals“ war, und die Welt hat sich wieder in ihre alten Bahnen eingependelt. Über die Scherben, die wir alle auf die eine oder andere Art aus dieser Zeit mit uns tragen, wurde der Teppich des Vergessens gebreitet. Bevor ich also mit den Ausführungen zu der von mir entwickelten Methode „Farbkreisreise“ komme, möchte ich kurz erklären, wie diese überhaupt entstanden ist.

In der Zeit des ersten und zweiten Lockdowns befand ich mich fast am Ende meines berufsbegleitenden Studiums zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie. Also in einer Phase, in der es für mich darum gegangen wäre, meine Praxisfelder durchzuführen und eigene Kurse mit Einzelpersonen oder Gruppen anzubieten, war der absolute Lockdown mit weitreichenden Kontaktverboten. Ich hatte keine Möglichkeit, in Präsenz in irgendeiner Art tätig zu werden.

Zum Glück hatte ich bereits im Jahr 2020 begonnen, Mitglied in einem Coaching-Jahresprogramm zu sein, in dem es um den Aufbau einer Homepage und das Schreiben von Blogartikeln ging. Ich hatte mir die Domain www.art-counseling.de gesichert und begonnen, dort verschiedene Kategorien mit Artikeln zu füllen, die meiner beruflichen Ausrichtung entsprachen, und habe mit dem Contentaufbau bei Instagram und Facebook begonnen. Da dieses Jahresprogramm ausschließlich als Onlinekurs konzipiert ist, konnte ich diesen trotz des Lockdowns ohne Probleme mit den weiteren 180 Frauen per Zoom und den Inhalten auf der Kursplattform weiterführen.

Während des großen Lockdowns, der über mehrere Monate ging, habe ich langsam begonnen, mich damit auseinanderzusetzen, wie ich meine Inhalte online umsetzen kann, wie es möglich sein könnte, das artCounseling online in die Welt zu bringen. Auch wie ich meinen Grundberuf als Textildesignerin mit den neuen Inhalten aus dem Bereich Kunst- und Gestaltungstherapie so verbinden könnte, dass es mir entspricht.

Zum Jahresbeginn 2022 spürte ich schleichend immer mehr die Auswirkungen der langen sozialen Isolation, und das durch alle Altersgruppen hindurch. Obwohl alle gesetzlichen Einschränkungen im Sommer 2021 aufgehoben wurden, war deutlich zu spüren, wie tief sich die Einsamkeit in vielen Leben eingemischt hatte. Die spontane Kommunikation war versiegt, so, als hätte man das Kabel zerschnitten und findet nun nicht mehr den richtigen Weg, an die alten Zeiten anzuknüpfen.



„Corona-Einsamkeit“

Ich bin verhältnismäßig gut durch die Corona-Zeit gekommen. Geholfen hat mir meine starke Resilienz und mein innerlicher „Glücksmotor“. Beide trage ich als Wurzeln aus meiner Kindheit in mir. So schloss sich dann der Kreis für mich, als ich im Januar 2022 an einer Collage mit der Farbe Gelb arbeitete und mir plötzlich meine Uroma und ihr Kanarienvogel Hansi in den Sinn kam. Den Großteil meiner Kindergartenzeit habe ich nachmittags in der Obhut meiner Uroma verbracht.



„Meine Uroma und Hansi“



„Das Initialbild der Farbkreisreise“

Erst mit dem weiterführenden Studium zum Counselor und dem Kennenlernen des Prinzips der Cycles of Power von Pamela Levin, wurde mir bewusst, dass ich das große Glück gehabt habe, in den 1970er Jahren genau nach diesen Grundsätzen von ihr aufgezogen worden zu sein.

Somit entstand genau aus dieser schönen Erinnerung der Grundgedanke zur Farbkreisreise und diese kleine Collage wurde zum Ausgangspunkt und Initialbild dieses Projekts. Ich widme diese Arbeit meiner Uroma *Margarethe Silbermann*, die bereits 1979 verstorben ist, und ihrem frechen Kanarienvogel Hansi, der immer mutig die Welt außerhalb seines Käfigs erkundet hat. Gute Erinnerungen tragen gute Früchte, auch wenn oder gerade, wenn sie bis zum Jahr 2022 reifen mussten.

„Wer irgendwo ankommen will, muss sich irgendwann auf den Weg machen.“

Somit habe ich mich im Januar 2022 bewusst auf den Weg gemacht, neue Wege zu finden, Verbindung neu zu denken und einen Neuanfang zu wagen. Mein Ziel war es, der allgegenwärtigen Einsamkeit, Mutlosigkeit und Hoffnungslosigkeit, die mir in der Außenwelt begegnete, eine neue Richtung und positive Wendung zu geben. Ich wollte einen Impuls setzen, hin zu Aufbruch, Verbindung, Vernetzung und Lebendigkeit. Dabei wurde der kleine gelbe Kanarienvogel zum Sinnbild dieser Idee: ein Symbol für die Leichtigkeit, die Farbenfreude und den Beginn der Farbkreisreise.



„Der Farbkreisreise-Vogel“

3. Die Farbkreisreise

3.1 Die Farbkreisreise beginnt

Die Farbkreisreise mit dem Untertitel „Farbe ins Grau“ ging als kostenloses Projekt am 21. Januar 2022 bei Instagram an den Start. Mittlerweile habe ich die Farbkreisreise in den vergangenen drei Jahren in Folge als große Gemeinschaftsaktion initiiert, organisiert und betreut. Es hat sich eine ungeheure Dynamik entwickelt, aus der viele neue Wege und Kursprojekte entstanden sind. Die Methode, der Begriff „Farbkreisreise“ befindet sich derzeit in der Prüfung zur Markenmeldung beim Deutschen Marken- und Patentamt. Es ist so viel Gutes aus diesem Ideenfunken entstanden, dass ich mich jeden Tag darüber freue, solch eine sinnhafte Arbeit machen zu dürfen.

Hier kommt die Farbkreisreise in Stichpunkten, bevor ich näher auf die Methode eingehe:

- Wo: online bei Instagram und auf meiner Homepage (*als begleitende Blogartikel*)
- Wie: Beiträge werden bei Instagram mit dem #farbkreisreise veröffentlicht
- Womit: öffentliches Onlineangebot mit Monatsfarbe und Aktionen, geschlossene Online-Kurse
- Wer: Jeder, der gerne mitmachen möchte (*öffentlich, online*) und Kursteilnehmer (*online/Präsenz*)
- Was: Beiträge zur Monatsfarbe
- Wie viel: 3556 veröffentlichte Beiträge (*Stand Anfang Dezember 2024*)

3.2 Der Begriff „Farbkreisreise“

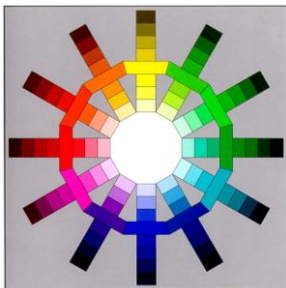
Meine Farbkreisreise ist genau das, was der Name sagt: eine Reise durch den Farbkreis. Genauso, wie es sich sonst auf einer Reise verhält, gibt es Bekanntes, Unbekanntes, manchmal Überraschendes zu entdecken. Das eine Mal inspiriert eine Farbe zu „wilden“ Experimenten, das andere Mal eröffnet sie ganz unerwartete Perspektiven oder weckt Emotionen, die mit ihr verbunden sind. Es gibt viele unterschiedliche Farbmodelle, doch die meisten denken dabei zuerst an den Farbkreis von Johannes Itten. Sein Modell aus den 1961er Jahren wird noch heute genutzt, um Grundlagen zu Farben, Farbmischungen und Farbkontrasten zu vermitteln. Es steht oftmals in der Kritik bezüglich der praktischen Umsetzbarkeit in der Farbmischung. Dennoch wird es noch immer im Kunstunterricht gelehrt, was meiner Meinung nach an dem leichten Zugang in der Verständlichkeit liegt, vor allem für Laien, um sich an Farben, Farbwirkung und Mischungen heranzutasten. Parallel dazu wird die Farbsonne von Harald Küppers aus den 1970er Jahren in einigen Bundesländern gelehrt.

Hier kurz beide Modelle im Vergleich:



„Farbkreis von Johannes Itten, siehe Quellenangabe“

Der Farbkreis von Johannes Itten stellt die Farben in einem harmonischen Kreis dar, der Primär-, Sekundär- und Tertiärfarben enthält. Er legt den Fokus auf künstlerische Anwendungen und Farbkontraste, besonders in der Malerei.



„Farbsonne von Harald Küppers, siehe Quellenangabe“

Das Farbmodell von Harald Küppers hingegen kombiniert subtraktive und additive Farbmischungen, wodurch die physikalisch-wissenschaftlichen Grundlagen der Farblehre stärker einbezogen werden. Küppers' Modell berücksichtigt die Lichtfarbe, Farblichter, transparente und deckende Körperfarben und bietet ein umfassenderes System für die Darstellung und Analyse von Farben in unterschiedlichen Kontexten. (siehe Quellenangabe, Homepage Harald Küppers)

Hinsichtlich der Farbtheorien und Farbkontraste gibt es eine große Kontroverse, was die Nutzbarkeit der altbekannten Farbmodelle in der heutigen Zeit angeht. Fest steht, dass wir im Jahr 2024 andere technische Möglichkeiten haben, um Farbe physikalisch zu analysieren und Erklärungen für Farbräume zu finden. In der Farbkreisreise geht es jedoch nicht um den wissenschaftlichen Ansatz hinsichtlich einer Farbenlehre, sondern einzig um die Farbwirkung, die Stimmung dieser Farben im gestalterischen Tun.

Die Denkweise von Johannes Itten ist mir von seiner Aussage daher näher, als der rein wissenschaftliche Ansatz:

„Für den Künstler sind die Farbwirkungen entscheidend und nicht die Farbwirklichkeiten, die von Physikern und Chemikern erforscht werden. Farbwirkungen werden durch Anschauung kontrolliert. Ich weiß, dass das tiefste und wesentliche Geheimnis der Farbwirkungen selbst dem Auge unsichtbar bleibt und nur mit dem Herzen geschaut werden kann.“¹ (Itten)

3.3 Das Farbschema der Farbkreisreise

Dennoch habe ich mich aus Gründen der Umsetzbarkeit für meine Farbkreisreise für das Basisfarbschema von Harald Küppers entschieden und dieses in Teilen adaptiert, was die Farbauswahl anging. Ich habe mich auf acht Farben reduziert, die leicht umsetzbar und deutlich voneinander unterscheidbar sind.



- Gelb
- Grün
- Cyan
- Blau
- Violett
- Magenta
- Rot
- Orange

„Basisschema der Farbenlehre von Harald Küppers, siehe Quellenangabe“

Gerade bei einer Aufgabenstellung, die ausschließlich online läuft und wo auch Faktoren wie die Bildschirmkalibrierung oder die unterschiedlichen Farbprofile der Geräte mit zum Tragen kommen, ist eine klare und eindeutige Farbbenennung sinnvoll.

Zu den acht Basisfarben gibt es zusätzlich noch vier Monate mit Sonderfarben oder speziellen Farbthemen. Insgesamt gibt es zwölf Farben für zwölf Monate, die jeweils zum Ersten des Monats wechseln.

Hier beispielhaft die Übersicht der Farbverteilung aus dem Jahr 2024:



- Acht Basisfarben

- Vier Sonderfarben

„Farbverteilung in der Farbkreisreise 2024“

¹ Johannes Itten, Kunst und Farbe, S. 11, Otto Maier Verlag, 1988

Die Reihenfolge der acht Basisfarben mische ich in jedem Jahr neu durch. Die Farben zum Jahresende wie Braun, Grau/Silber, das Farbthema „Bunt“ blieben bislang fest an die Monate Oktober, November, Dezember gebunden. Der September ist der Monat mit der Überraschungsfarbe, in den vergangenen drei Jahren habe ich dafür Gelbgrün, Bordeaux und Gold gewählt.

3.4 Ablauf der Farbkreisreise

Am Ersten jedes Monats wird ein Bild der neuen Monatsfarbe veröffentlicht und der Aufruf zum Mitmachen erstellt. Dazu erscheint sowohl ein Posting bei Instagram/Facebook, als auch auf meiner Homepage in Form eines Blogartikels zur Monatsfarbe. In diesem ersten Posting stehen alle Informationen zur Teilnahme, jeweils mit Verweis auf weiterführende Informationen auf meiner Homepage. Während des Monats gibt es noch weitere spezielle Aktionen zur Farbe, z. B. eine Farben-Challenge, Foto-Challenge, Kreativ-Challenge oder Schreib-Challenge (*Haiku, Elfchen* usw.). Diese erstelle ich immer aktuell zur Farbe, und es gibt dazu einen Blogartikel samt Bildmaterial zum Mitarbeiten.



„Start und Ende eines Farbmonats“

Am Ende des Monats sammle ich alle entstandenen Beiträge ein und erstelle eine Übersicht als Abschluss, die bei Instagram und auf meiner Homepage erscheint. Alle teilnehmenden Accounts werden namentlich erwähnt und es wird auf ihren Account verlinkt. Dazu fliegt der Vogel des vergangenen Farbmonats gewissermaßen davon, was auch auf den Bildern so zu sehen ist. Danach geht es weiter mit der neuen Monatsfarbe. Da die Aktion rein über Instagram läuft, war es mir wichtig, einen visuellen Anker als Bild zu haben, wenn man durch meinen Feed scrollt. Das Startbild und das Schlussbild der Monatsfarbe rahmen somit die Aktion zeitlich ein.

3.5 Die Cycles of Power: Sein, Tun

„What if our lives revolve around an inner orbit, periodically returning to the place we started?“² (Levin)

Das Konzept der Cycles of Power“ der amerikanischen Transaktionsanalytikerin Pamela Levin ist ein wesentlicher Bestandteil der Counselor Basis-Ausbildung beim IHP.

² Pamela Levin, The Cycle of Life, S. 11, The Nourishing Company, 2007.

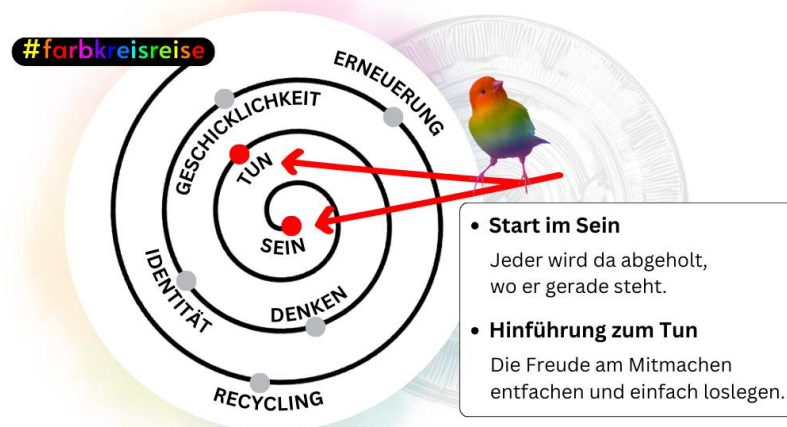
Dort habe ich innerhalb meiner eigenen Biografiearbeit das Prinzip der sieben Cycles kennengelernt. In der Farbkreisreise beziehe ich die Inhalte der einzelnen Cycles in die Art der Aufgabenstellung auf meine Art und Weise mit ein.

Der Einstieg in die Farbkreisreise ist bewusst einfach gehalten. Die Vorgaben sollen ermuntern, ohne Scheu mitzumachen und sind als Einladung formuliert:

„Wie kannst du mitmachen?“

Du bist herzlich eingeladen, ein Bild jeglicher Art zu gestalten und bei Instagram mit dem #farbkreisreise zu veröffentlichen. Die Farbe des neuen Monats wird immer jeweils am 1. des Monats am Abend verkündet. Zudem gibt es jeden Monat immer zusätzlich einige Aktionen, Themen und Challenges. Diese sind dann immer unter dem #farbkreisreise zu finden und natürlich in meinem Instagram-Account im Feed. Falls du einen Wunsch oder eine Idee hast, kannst du auch aktiv mitwirken und mir in den Kommentaren schreiben.“

Bezogen auf die Cycles nach Pamela Levin bedeutet das:



„Die Cycles »Sein« und »Tun«“

Diese beiden Stationen „Sein“ und „Tun“ in den Cycles bilden für mich die Basis, das Grundgerüst der Farbkreisreise. Ich habe für dieses Grundgerüst bestimmte Vorgaben festgelegt, die bei jeder neuen Monatsfarbe klar kommuniziert werden.

Es gilt:

- Alles ist völlig frei. Es gibt keine Vorgabe bis auf die Farbe des jeweiligen Monats in allen Schattierungen und Nuancen.
- Gemalt, gezeichnet, geklebt, fotografiert, gedichtet, alles ist möglich.
- Selbst dann, wenn man nicht zu Stift oder Pinsel greifen mag, gibt es viele Möglichkeiten, um mitzumachen.
- Jeder Beitrag ist willkommen.

- Es geht um den Spaß und die Freude, in der Gemeinschaft im Austausch zu stehen und einen kleinen Farbfleck in den Alltag zu zaubern.
- Einfach jegliche Scheu über Bord werfen und kreativ an die Farbe herangehen.
- Wenn man mit dem Gedanken an eine Farbe durch den Tag geht, taucht sie plötzlich überall auf. Vielleicht entsteht daraus eine Idee, ein Bild, ein Gedicht, ein Foto, eine Skizze.
- Sich frei fühlen und die Werke bei Instagram mit dem #farbkreisreise teilen.

Die Angaben zur Art der Teilnahme sind offen formuliert, denn jeder kann auf seine eigene Art und Weise teilnehmen.

Hier einige Beispiele:

- Foto von Dingen in dieser Farbe (*Früchte, Gemüse ...*)
- Fotomontage/-collage
- Text zur Farbe
- Grafikdesign
- Digitale Arbeiten
- Collage
- Gedicht, Haiku, Elfchen
- Skizze, Doodle, Sketchnotes
- Bild gemalt, gezeichnet, gestempelt, gedruckt

Die Bandbreite an Möglichkeiten ist unbegrenzt, und wenn man möchte, findet man seinen Weg, um einen Beitrag zu erstellen.

3.6 Das Online-Konzept hinter der Farbkreisreise

Die Farbkreisreise ist bewusst so konzipiert, dass sie für jeden zugänglich ist. Der öffentliche Teil ist kostenfrei und kann unkompliziert über Instagram sowie meine Homepage genutzt werden.

Auf den ersten Blick könnte man meinen, es geht nur um bunte Bilder, doch meine Hauptintention ist die Schaffung von Verbindung. Verbindung zu sich selbst in der Beschäftigung mit einer kreativen Aufgabe und die Verbindung nach außen, zu anderen und in unserem digitalen Zeitalter auch „zur Welt“.

Ich gehöre zur ersten Generation, die in den 1990er Jahren als junge Erwachsene das Internet als neues Kommunikationsmittel kennengelernt hat. Durch meinen Beruf als Textildesignerin war ich immer nah an den technischen Neuerungen der digitalen Welt, sei es durch Design-Software, die Entwicklung von Online-Shops oder später die Anfänge von Social Media. Beruflich habe ich diese Möglichkeiten genutzt, doch privat hatte ich lange einen inneren Widerstand dagegen, das Internet als Medium für echte, zwischenmenschliche Verbindungen anzusehen.

Die Corona-Pandemie hat meine Sichtweise grundlegend verändert. Zwar sind Probleme wie Oberflächlichkeit und anonymes Mobbing im digitalen Raum weiterhin für mich präsent, doch ich habe erlebt, dass es durch wertschätzenden Umgang möglich ist, auch online echte Verbindungen aufzubauen und in einer Gruppe aktiv Inhalte zu teilen und kreativ zu arbeiten. Genau das möchte ich mit der Farbkreisreise fördern. Die Motivation, diese überhaupt öffentlich zu beginnen, kann ich auf zwei Worte herunterbrechen: Freude (an der kreativen Tätigkeit) und Kommunikation. Durch das Teilen der eigenen Beiträge entsteht ein Netzwerk, ein Austausch mit anderen, die ebenfalls mitmachen. Somit passieren für mich zwei wertvolle Dynamiken:

- die Freude an der Arbeit mit einer Farbe
- die Kommunikation, die soziale Interaktion

Kurz gesagt: Farbe ins Grau bringen und Freude ins Leben holen. Die Farbkreisreise soll mit Freude da abholen, wo man gerade im Leben steht. Unabhängig davon, ob man sonst zeichnet, malt, mit Farben arbeitet. Einfach den Fokus einen Monat auf ein Farbthema lenken, vollkommen offen dafür, was daraus entsteht. Denn nicht jeder beschäftigt sich beruflich oder in seiner Freizeit mit Kreativität oder Kunst. Jeder hat aber tagtäglich mit Farben zu tun, denn das ganze Leben ist unbestritten bunt.

Das fängt bei den eigenen Lieblingsfarben an, mit denen man sich umgibt, die man als Kleidung wählt. Es gibt aber sicher auch Farben, die man einfach kategorisch ablehnt. Das Farbempfinden ist eine sehr intuitive Sache. Farben, die man gerne aufs Papier bringt, müssen nicht die Farben sein, die man z. B. als Pullover am Körper tragen will.

Ein großes Anliegen war mir, die Hürde ganz niedrig anzusetzen und die Teilnahme etwas von der Angst vor kreativer Tätigkeit zu lösen. Selbst mit nur einem Kugelschreiber in der Hand soll es möglich sein, mit den eigenen Ideen und Mitteln teilzunehmen. Die Farbkreisreise schafft außerdem Gesprächsanlässe, mit Partnern, der Familie oder im Freundeskreis. Es wird erzählt, was man tut, und daraus ergeben sich oft weitere verbindende Erlebnisse.

*„Wenn man mit dem Gedanken an eine Farbe durch den Tag geht,
taucht sie plötzlich überall auf.“*

Die Monatsfarbe der Farbkreisreise mag zwar online präsentiert und die Beiträge dort gesammelt werden, die eigentliche Beschäftigung findet jedoch in der realen Welt statt. Die Farbe streckt ihre Hände aus in alle Winkel, die sie erreichen kann. Vielleicht ergibt sich daraus ein Anlass, etwas gemeinsam zu machen? Einen Spaziergang, bei dem gemeinsam Fotos von z.B. roten Beeren, Zäunen, Häusern gemacht werden. Ein „Kritz-Krakel-Bild“ mit den Kindern, mit Wasserfarben oder Wachsmalkreiden in allen Grüntönen, ein geknetetes Männchen und vieles mehr.

3.7 Die Farbkreisreise aus Sicht der TZI

Ein wesentlicher Aspekt ist, dass ich nicht nur die Leitung der Farbkreisreise innehabe, sondern gleichzeitig auch aktiv als Teilnehmerin mitwirke. Ich setze mich mit den Aufgabenstellungen der öffentlichen Aktionen auseinander, arbeite selbst kreativ an den Themen und teile meine Beiträge offen. Dadurch entsteht ein lebendiger Austausch, in dem alle Beteiligten, einschließlich mir, voneinander lernen können. Dieser Ansatz spiegelt auf einer digitalen Ebene die Prinzipien der „Themenzentrierten Interaktion (TZI)“ nach Ruth C. Cohn wider.

Die „Themenzentrierte Interaktion (TZI)“ ist ein Kommunikations- und Arbeitsmodell, das von der Psychotherapeutin und Pädagogin Ruth C. Cohn in den 1960er Jahren entwickelt wurde. Es dient der Förderung von wertschätzender Kommunikation und effektiver Zusammenarbeit in Gruppen, Teams oder anderen sozialen Kontexten. Die TZI zielt darauf ab, sowohl die Persönlichkeitsentwicklung der Einzelnen als auch das gemeinsame Arbeiten an einem Thema in Balance zu bringen.

Im Zentrum der TZI steht die dynamische Balance zwischen dem

- Ich (*die individuellen Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken der Einzelnen*),
- Wir (*die Gruppe, deren Beziehungen und Dynamik*) und
- Es (*das Thema oder die Aufgabe, die bearbeitet wird*).

Diese drei Elemente sind eingebettet in den Globe
(*das Umfeld, die äußeren Rahmenbedingungen wie Zeit, Raum, Kultur*).

„Methode und Haltung gehören in der TZI so untrennbar zusammen wie Form und Gehalt bei einem Kunstwerk oder Leib und Seele bei einem Menschen.“³(Cohn)

Meine Aufgabe im Rahmen der Farbkreisreise besteht darin, die Struktur und den Raum zu schaffen, in dem sich Kreativität und Austausch entfalten können. Die Betreuung einer losen Gruppe in einem öffentlichen Raum stellt ganz andere Herausforderungen als die in einer geschlossenen Gruppe in Präsenz. Innerhalb eines Monats nehmen im Schnitt zwischen 30 - 50 Teilnehmer teil. Insgesamt ist es derzeit eine Gruppe aus ca. annähernd 120 Personen, die regelmäßig an der Farbkreisreise teilnimmt. Viele sind das ganze Jahr über dabei, manche kehren nach einer Pause wieder zur Gruppe zurück. Doch wie im „echten“ Leben wächst mit der Zeit die Vertrautheit, und es findet sich immer eine Gelegenheit, anzuknüpfen.

Aus der Anonymität der Onlinewelt ist es möglich, im Rahmen dieser Aktion eine Gruppe aufzubauen, die gemeinsam an einer Aufgabe arbeitet, die sich wertschätzt, gegenseitig Feedback gibt und miteinander agiert. Ich habe in diesen drei Jahren kein einziges Mal erlebt, dass der Umgangston nicht angemessen, negativ oder abwertend war. Das liegt sicher an meiner eigenen Haltung, die vermutlich nach dem Anziehungsprinzip genau diese Teilnehmer anzieht, die meine Werte gutheißen und danach leben.

3.8 Die immense Kraft von Kunst und Kreativität

Die Rolle von Farben, Kunst und Kreativität in Verbindung zu psychischer Gesundheit rückt in den vergangenen Jahren immer mehr in den Fokus. Es kommt langsam im Bewusstsein der Gesellschaft an, dass all das, was man aus sich heraus, mit seinen eigenen Händen, seinem eigenen Denken erschafft, eine ungeheure Kraft an Bestärkung und Selbstwirksamkeit hat.

Genau an diesem Punkt möchte ich mit dem leichten Einstieg in die Welt der Farben und der Kreativität mit der Farbkreisreise ansetzen. Diese Erkenntnisse, wie tiefgreifend die positiven Auswirkungen von kreativer Betätigung auf Gesundheit und Wohlbefinden sein können, werden durch zwei Studien untermauert:

³ Ruth C. Cohn in Löhmer/Standhardt, TZI, S. 31, Klett-Cotta, 2022.

Zwischen 2015 und 2017 führte die „*The All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing and the National Centre for Creative Health (APPGAHW)*“ in Großbritannien eine Studie durch, die sich intensiv mit der Verbindung von Kunst, Gesundheit und Wohlbefinden auseinandersetzte. Dabei wurde deutlich, dass es zahlreiche

Belege für die Wirkung von Kunst und kreativen Tätigkeiten im Gesundheitswesen gibt. Dennoch finden diese Erkenntnisse oft zu wenig Anerkennung, und innovative Ansätze werden nur selten umgesetzt. In der Studie von 2023 „*Creative Health Review: How Policy Can Embrace Creative Health*“ wurde dies nochmals untermauert. (Studie APPGAHW, Link siehe Quellenangabe)

Im Jahr 2019 veröffentlichte die World Health Organization (WHO) eine Studie mit dem Titel „*What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*“, welche die Rolle von Kunst bei der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden in Europa untersuchte. (Studie WHO, Link siehe Quellenangabe)

Die Ergebnisse bestätigten die positiven Effekte künstlerischer Tätigkeiten und betonten die Notwendigkeit, diese Potenziale stärker in Prävention und Therapie einzusetzen. Kreative Tätigkeiten können dabei einen erheblichen Einfluss sowohl auf die Genesung von Erkrankten als auch auf die Förderung und Erhaltung der allgemeinen Gesundheit haben.

An dem Punkt der Umsetzung, mehr in Kunsttherapie und vor allem präventive Angebote zu investieren, hapert es leider im Jahr 2024 noch immer.

Gerade das artCounseling ist für mich in Bezug auf Prävention und Hilfestellung, eben bevor es zu schwerwiegenden Erkrankungen kommt, von zentraler Bedeutung. Es bietet durch kreative Prozesse eine Möglichkeit, emotionale Belastungen frühzeitig zu erkennen und zu verarbeiten. Dort schafft es einen geschützten Raum, in dem Gefühle ausgedrückt, innere Ressourcen aktiviert und Lösungswege entwickelt werden können, bevor sich psychische oder physische Beschwerden manifestieren.

3.9 Das Credo der Farbkreisreise

„Kunst und Kreativität ohne Bewertung und auch ohne Angst vor Bewertung“

Was mir besonders am Herzen liegt und was sich wie ein roter Faden durch die gesamte Farbkreisreise zieht, ist, dass jeder ohne Scheu mitmachen und sich trauen kann, seine Werke und Inhalte zu teilen. Das ist mein sogenanntes „Credo der Farbkreisreise“. Doch warum Credo und nicht Motto? Ein Motto ist eine kurze, prägnante Aussage, die eine Haltung, Absicht oder einen Leitsatz ausdrückt. Das wäre der Zusatz „Farbe ins Grau“, der jede Monatsfarbe in der Farbkreisreise als Motto begleitet. Ein Credo hat hingegen eine tiefere Bedeutung. Es leitet sich vom lateinischen „credere“ (*glauben*) ab und beschreibt eine Grundüberzeugung, eine Kernphilosophie oder einen Glaubenssatz, der eine Person oder ein Projekt nachhaltig prägt.

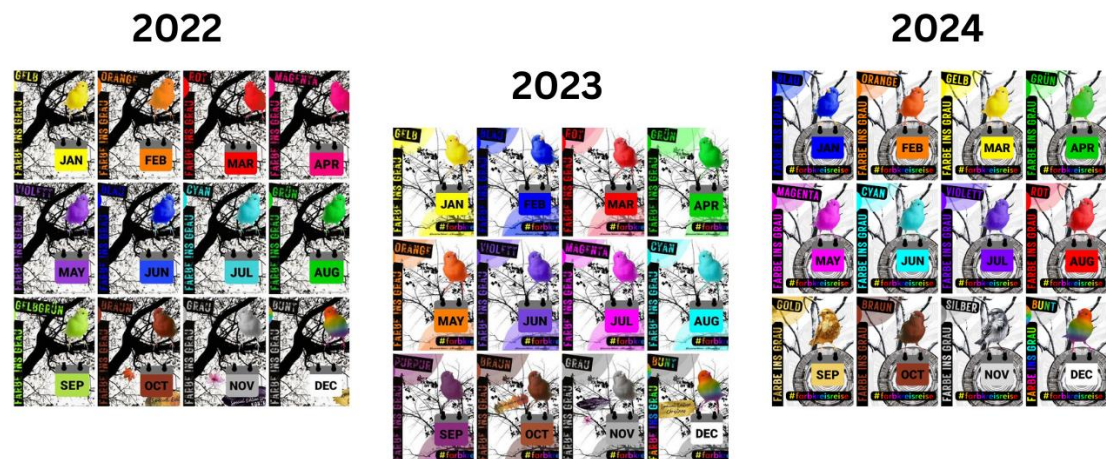
Dass ich das Leitprinzip der Farbkreisreise als Credo bezeichne, soll klar verdeutlichen, dass es nicht nur ein lockerer Leitsatz ist, sondern eine grundlegende Überzeugung darstellt. Es spiegelt die zentrale Idee und die tief verankerte Haltung wider: Kunst und Kreativität sollen frei von Bewertung sein und niemand soll Angst haben, zu beginnen oder sich zu zeigen.

„Wir gehen davon aus, dass jeder kreative Prozess des Gestaltens in sich selbst schon heilende Wirkung birgt und das Leben des Gestalters bereichert. Von daher gesehen kann Bewertung von künstlerischer Tätigkeit und auch deren Ergebnissen grundsätzlich und nur mit der Note »sehr gut« versehen werden. Die Beschäftigung mit Kunst bereichert das Leben des Menschen und gibt ihm tiefgründigen Boden unter die Füße.“⁴
(K. Lumma, B. Michels, D. Lumma)

Mein Credo ist damit mehr als eine Orientierungshilfe. Es ist das Fundament, auf dem die gesamte Farbkreisreise aufgebaut ist. Viele Menschen tragen so viele Bedenken mit sich, kreativ tätig zu werden, weil sie Angst haben, nicht gut genug zu sein oder von anderen kritisiert zu werden. Genau diese Hürden möchte ich abbauen, damit jeder den Mut findet, seine kreative Seite zu entdecken und auszuleben. Ohne Druck, ohne Perfektionsanspruch und ohne Angst vor der Meinung anderer.

4. Drei Jahre Farbkreisreise

Ende Dezember 2024 endet der dritte Durchlauf der Farbkreisreise, ein Projekt, das sich in diesen drei Jahren kontinuierlich weiterentwickelt hat.



„3 Jahre Farbkreisreise“

Anfangs stand lediglich das Benennen der jeweiligen Monatsfarbe als Aufgabenstellung im Fokus. Im dritten Jahr sind für den öffentlichen Teil jedoch zusätzliche, von mir entwickelte Aktionen und kreative Impulse zu den einzelnen Farben hinzugekommen.

Diese Aktionen sprechen mit ihren Inhalten ganz andere Ebenen an als nur die Gestaltung mit einer Monatsfarbe. Im Sinne der Cycles von Pamela Levin geht es hier vom „Sein“ und „Tun“ jetzt tiefer in den eigenen Ausdruck, das eigene Erleben.

4.1 Cycles of Power: Denken & Fühlen, Identität, Geschicklichkeit

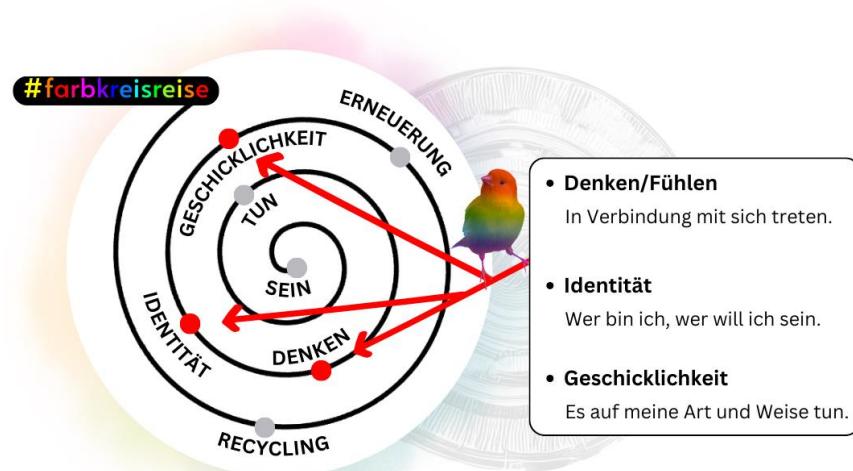
Nachfolgend möchte ich noch einen Einblick in die öffentlichen Aktionen und Workshops geben, die durch die Farbkreisreise entstanden sind. Alle haben ihren Ursprung in einer Farbe und der damit verbundenen Farbsymbolik. Bedingt durch mein Textildesign-Studium beschäftige ich mich schon seit fast 30 Jahren mit Farben, Farbpsychologie, den verschiedensten Farbenlehren durch die Jahrhunderte, den Farbarten und der Umsetzung von Farbe in Design und Produkten.

⁴ K. Lumma, B. Michels, D. Lumma, Quellen der Gestaltungskraft, S. 9, Windmühle-Verlag, 2009.

Letztlich ist all dieses Fachwissen nicht nötig, um in der Farbkreisreise mit einer Farbe oder einer Aufgabe in Resonanz zu gehen. Ich möchte die Menschen vom Gefühl her in die Farbe holen und nicht aus einer wissenschaftlichen Erklärung heraus. Der Oberbegriff eines Farbthemas legt nur den Grundstein zu einer tiefergehenden Weiterarbeit. Diese ist jedoch in einer öffentlichen Aktion natürlich nur begrenzt möglich.

Im Rahmen des öffentlichen Teils der Farbkreisreise mit den Impulsen der einzelnen Aktionen verlassen wir das „Sein und Tun“ und gehen weiter zum „Denken & Fühlen“, zur „Identität“ und der „Geschicklichkeit“. Unter Punkt 4.2 zeige ich einige Beispiele aus diesen öffentlichen Aktionen aus dem Jahr 2024.

Die „Cycles of Power“ im Rahmen der öffentlichen Aktionen:



„Die Cycles »Denken/Fühlen«, »Identität« und »Geschicklichkeit« “

Für alles, was darüber hinausgeht, biete ich Einzelsitzungen, Gruppenkurse oder Workshops an, in denen tiefer in die Thematik eingetaucht werden kann. Die Farben sind hier der Schlüssel, um in die Selbstreflexion zu gehen, aber auf eine leichte Art, in der sich kreatives Tun mit dem Denken verbindet. Hier erfolgt dann eine Zusammenführung von Fachwissen zu einer Farbe, den kunstgeschichtlichen Hintergründen und die Verknüpfung zur Kunsttherapie. Eine Auswahl dieser Kurse zeige ich exemplarisch unter Punkt 4.3.1.

4.2 Aktionen im Rahmen der Farbkreisreise

*„Die Inspiration ist ein solcher Besucher, der nicht immer
bei der ersten Einladung erscheint.“
Pjotr Iljitsch Tschaikowsky (1840 – 1893)*

Die Aktionen zu den einzelnen Farben entwickle ich meist in dem Monat, in dem die Farbe aktuell läuft. Ich arbeite nicht vor, sondern schwimme im Fluss des Lebens mit. Die Themen kommen auf ganz unterschiedliche Weise zu mir, auf jeden Fall aus einem äußeren Einfluss heraus, der zu den Bildern und Texten der Aktionen führt. Die Inspiration kann aus dem Weltgeschehen, der Literatur, einem Film oder einer persönlichen Begegnung kommen, manchmal ist es nur eine gelesene Zeile oder ein Lied. Die Erstellung einer Aktion in Wort und Bild ist auch an die Zeit gebunden, die ich für diesen öffentlichen Teil zur Verfügung habe.

Innerhalb des letzten Jahres sind zudem zwei Gemeinschaftsprojekte mit einer Teilnehmerin der Farbkreisreise entstanden, die als monatliche Aktionen nun im Jahr 2024 zudem präsentiert wurden. Steffi Müller, selbst von Beginn an Teilnehmerin bei der Farbkreisreise, hat für sich zwei Ideen entwickelt, die sie jeden Monat als Bild zur jeweiligen Farbe erstellt. Das eine ist ein Farbjournal, wo alle ihre Stifte, Farben, Materialien als eine Art Farbtagebuch in der Tagesanzahl des Monats befüllt werden. Das andere ist ein Quilt-Projekt, wo verschiedene Käfer zu den Monatsfarben entstehen. Diese beiden Ideen stellt Steffi wiederum der Gruppe zur Verfügung und auch hier entsteht ein Mitarbeiten und Mitgestalten.



„Steffi Müller, »Farb-Journaling« und »Prachtvolle Käfer, 2024«“

Die weitere Idee einer Teilnehmerin war, zu jeder Monatsfarbe ein Akrostichon zu verfassen. Dazu hat Birgit die Texte auf Untergründen in der Monatsfarbe platziert.



„»Birgit, Farb-Akrostichon«, 2024“



„Umani Wendler, »1 von 365«“

Eine weitere Teilnehmerin hat hierzu einen Bildband aus der Teilnahme an der Farbkreisreise im Jahr 2023 zusammengestellt. 365 Tage hat Umani Wendler jeden Tag ein Foto bei Instagram zur jeweiligen Monatsfarbe gepostet und am Ende alles in einem Buch veröffentlicht.

Meine Monatsvögel bilden die Trennseiten im Buch zwischen den einzelnen Farbmonaten. Die Inspiration für solch ein Projekt zu sein, freut mich sehr.

Nicht jeder kann alle Ideen umsetzen oder an jeder Aktion teilnehmen, aber viele begleiten die Farbkreisreise, kommentieren, interagieren und bleiben verbunden. Die Farbkreisreise inspiriert dazu, eigene kreative Projekte zu entwickeln und zu teilen, die ich gerne durch Postings und Blogartikel unterstütze.

Auf den nun folgenden Seiten möchte ich einige Beispiele der öffentlichen Aktionen zeigen. Zuerst kommt der Titel der Aktion, dann das Startbild mit Einladungstext und im Anschluss eine kleine Auswahl aus der Fülle an entstandenen Arbeiten. Zu jeder dieser Aktionen gibt es immer einen ausführlichen Blogartikel auf meiner Homepage mit genauen Hinweisen zur Teilnahme. In der Beispielübersicht hier versuche ich das verkürzt mit dem Einladungstext (kursiv) abzubilden. Die Hinführung zum Thema würde sich in ganzer Länge hier schwer abbilden lassen.

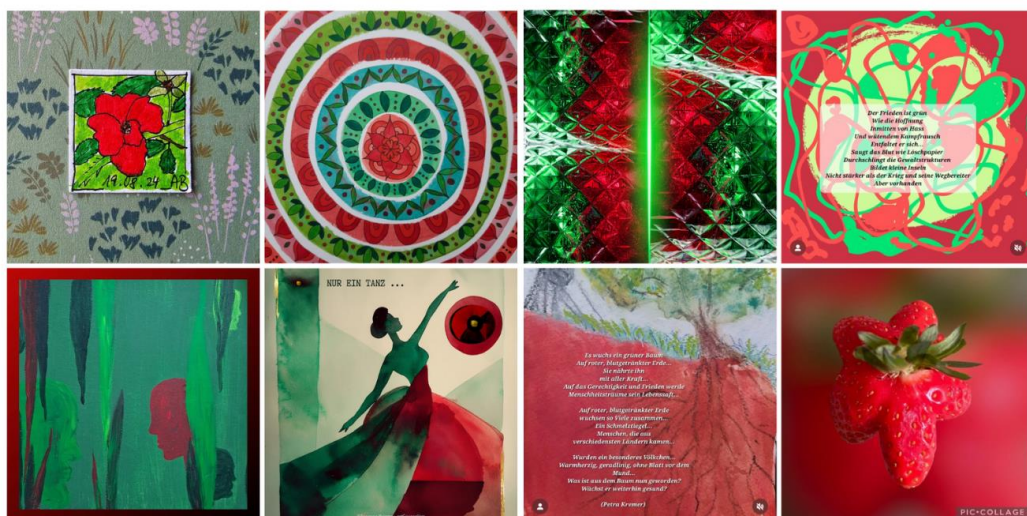
4.2.1 Farben-Challenge:



„Bei dieser Kreativ-Challenge bist du ganz frei in der Wahl, wie du mitmachen möchtest. Das Oberthema ist: „Rot trifft Grün“. Wir wollen hier spannende Farbkontraste dieser beiden Farben durch Kombination erreichen. Das kann eine Collage sein, ein bearbeitetes Foto oder kleine Farbflächen. In diesem Fall gibt es nur diese beiden Farben, jeweils auch mit Schwarz abgedunkelt oder mit Weiß aufgehellt. Der starke Gegensatz zwischen Rot und Grün lädt zum Beispiel dazu ein, nur ganz einfach und sehr reduziert mit geometrischen Formen zu arbeiten, um das Zusammenspiel zu verdeutlichen. Alle weiteren Informationen zur Aktion findest du ...“

„Aktion: »Rot trifft Grün«“

Art der entstandenen Beiträge: Skechtnotes, Mandalas, Fotos, Digitalcollagen, Gedichten, gemalten Bildern, Aquarelle und vieles mehr.



„Entstandene Beiträge, Aktion: »Rot trifft Grün«“

4.2.2 Elfchen-Challenge

Der Begriff „Elfchen“ ist eine Gedichtform, die in der Farbkreise gerne von den Teilnehmern literarisch umgesetzt wird.



„Ich lade dich ein, meine Bilder für ein oder gerne auch mehrere Elfchen zu verwenden. Es gibt keine weiteren Vorgaben, du kannst ganz kreativ und frei schreiben, was dir zu den einzelnen Bildern in den Sinn kommt. Nutze gerne meine Bildvorlagen oder Ausschnitte davon für dein/e Elfchen. Alle weiteren Informationen zur Aktion findest du ...“

„Aktion: »Wundersam«“



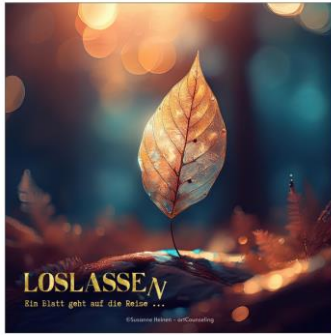
„Gestellte Vorlagen zur freien Nutzung »Serie Wundersam«“

Art der entstandenen Beiträge: Jeder hat seinen eigenen Ausdruck, eigene Gedanken und Gefühle, die durch die Bilder ausgelöst werden.



„Entstandene Beiträge, Aktion: »Wundersam«“

4.2.3 Schreib-Challenge



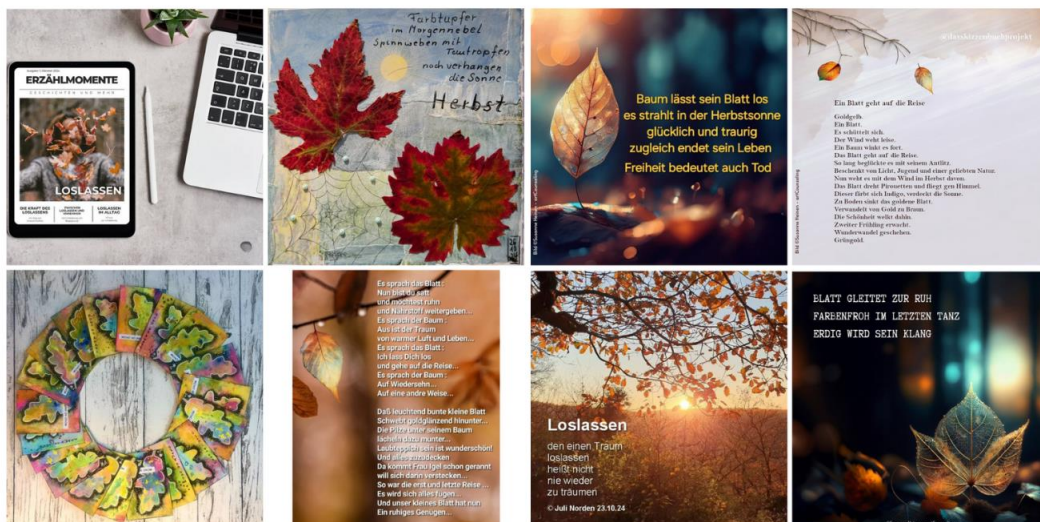
„Ein Blatt, das sich im Herbst vom Baum löst und ‚auf die Reise geht‘, symbolisiert den natürlichen Kreislauf unseres Lebens. Es steht für die stetige Veränderung, das nötige Loslassen und die Schönheit, die in der Vergänglichkeit liegt. Erstelle einen Text deiner Wahl zum Thema „Ein Blatt geht auf die Reise“. Die Gestaltung ist frei: Kurzgeschichte, Blogartikel, Märchen, Haiku, Elfchen, ein Gedicht jeder Art, alles ist möglich. Ich bin gespannt, was dazu entsteht und freue mich auf deinen Beitrag. Alle weiteren Informationen zur Aktion findest du ...“

„Aktion: »Loslassen«“



„Gestellte Vorlagen zur freien Nutzung »Serie Loslassen«“

Art der entstandenen Beiträge: Online-Magazin, Bilder, Collagen, Gedichte, Impulskarten, Haikus, Elfchen, Blogartikel.



„Entstandene Beiträge, Aktion: »Loslassen«“

4.2.4 Kreativ-Challenge



„Der Herbst ist eine Zeit der Verwandlung, in der die Natur uns mit einer wunderbaren Farbpalette aus Rot, Gold, Braun und Grün beschenkt. Laubbäume verlieren im Herbst ihre Blätter als Überlebensstrategie, um sich auf die kalte und lichtarme Jahreszeit vorzubereiten. Was wäre, wenn wir diese Vielfalt der bunten Herbstblätter nutzen, um spielerisch neue Muster zu erschaffen? In dieser Kreativ-Challenge verwandeln wir gesammelte Herbstblätter in kaleidoskopartige Kunstwerke. Durch das symmetrische Anordnen von Blättern entstehen Muster, die wie kleine Mandalas wirken.“

„Aktion: »Kaleidoskop«

Diese Technik ist nicht nur eine spannende Möglichkeit, Farben und Formen zu entdecken, sondern auch eine meditative Tätigkeit, die zur Entschleunigung und Entspannung beitragen kann. Alle weiteren Informationen zur Aktion findest du ...“



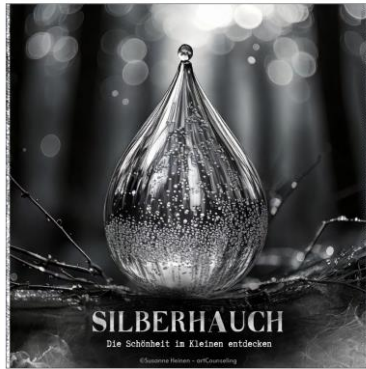
„Impulsbilder zur Inspiration: »Serie Kaleidoskop«“

Art der Beiträge: Jeder auf seine Weise, eine bunte Vielfalt entsteht.



„Entstandene Beiträge, Aktion: »Kaleidoskop der Herbstfarben«“

4.2.5 Foto-Challenge



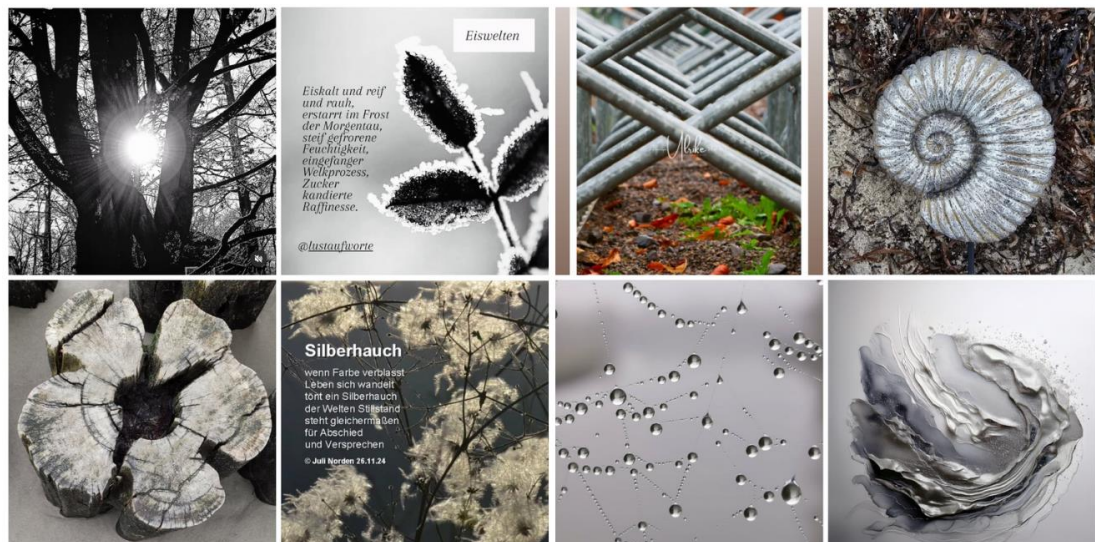
„Aktion: »Silberhauch«

„Der November hat eine besondere Atmosphäre. Für viele ist er ein grauer, trister Monat, doch für mich ist er ein Monat der Stille und der Möglichkeit, die Ruhe zu finden, das langsam endende Jahr abzuschließen. Diese Übung verbindet die ruhige, melancholische Stimmung des Novembers mit der leuchtenden Symbolik der Farbe Silber. In dieser Aktion geht es darum, die Stille des Monats zu erkunden und Silber als Symbol für Licht und Hoffnung bewusst wahrzunehmen. Lass dich von der besonderen Atmosphäre des Novembers tragen und entdecke die Schönheit im Kleinen. Alle weiteren Informationen zur Aktion findest du ...“



„Impulsbilder zur Inspiration »Silberhauch«

Art der Beiträge: Naturaufnahmen, Detailaufnahmen, Gedichte, Texte, ...



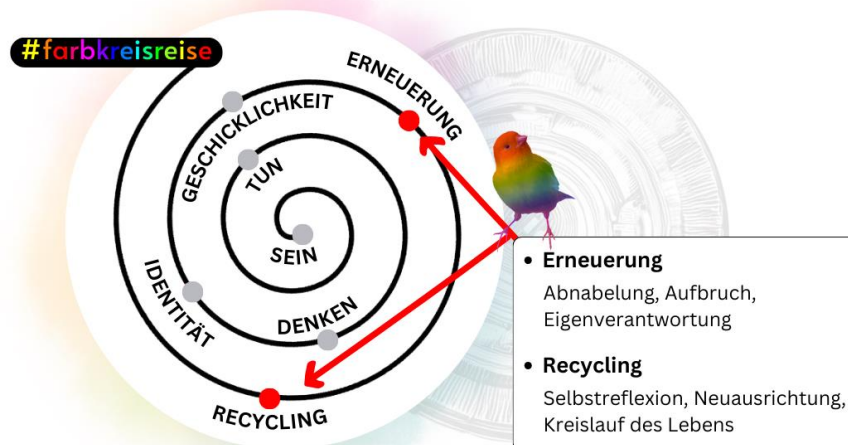
„Entstandene Beiträge, Aktion: »Silberhauch«“

4.3 Cycles of Power: Erneuerung, Recycling

Die letzten beiden Cycles, „Erneuerung“ und „Recycling“, gehören nicht mehr zum öffentlichen Teil der Farbkreisreise. Dennoch bleibt der Raum offen für alle anderen Cycles, die weiterhin ihren festen Platz und ihre volle Berechtigung im Gesamtprojekt haben. Hier arbeite ich 1:1 oder in Kleingruppen, entweder online oder in Präsenz. Die Themen dieser Kurse sind aus den einzelnen Farbmonaten im Laufe der Zeit erwachsen. Zu jedem dieser Kurse gibt es ein begleitendes Workbook und gestellte Arbeitsmaterialien. Der Ablauf ist meist so, dass sich die kreative Tätigkeit mit einer Schreibeinheit verbindet, aus der schließlich ein Kunstwerk erwächst. Die Teilnehmer haben hier lediglich Rahmenbedingungen, die in eine grobe Richtung weisen. Eine Auseinandersetzung erfolgt bei jedem individuell, sodass keine Arbeit der anderen gleicht.

„Farbe ist ein Medium wie die Sprache, das die innere psychische Welt unserer Erinnerungen, Gedanken und Emotionen mit der äußeren physischen Welt verknüpft.“⁵
(Buether)

Durch die Beschäftigung mit Farben, durch kreatives Arbeiten mit Farben kann man im artCounseling viel leichter an Lebensthemen anknüpfen, als man das im reinen Gespräch tun könnte. Die Blockade, sich verbal und mit laut ausgesprochenen Worten zu schwierigen Themen zu äußern, nimmt einen Umweg durch die künstlerische Arbeit. Dieser vermeintliche Umweg führt meiner Meinung nach schneller zum Ziel. Alle diese Kurse sind keine Mal- und Zeichenkurse. Sie sind jedoch gefüllt mit experimentellen Techniken aus dem Bereich Art Journaling und Mixed-Media, sodass man sich hier viel Wissen für das kreative Weiterarbeiten zu Hause mitnehmen kann. Ich bin im Rahmen dieser Kurse eine unterstützende Begleiterin im intuitiven Prozess jedes Einzelnen und arbeite persönlich nicht an den Themen mit.



„Die Cycles »Erneuerung« und »Recycling«“

⁵ Prof. Dr. Axel Buether, Die geheimnisvolle Macht der Farben, S. 11, Droemer Verlag, 2020.

4.3.1 Kurse im Rahmen der Farbkreisreise

Aus der öffentlichen Aktion heraus sind innerhalb der letzten beiden Jahre einige Workshops zu einzelnen Farben entstanden, die ich sowohl online als Video-Tutorial über die Kursplattform Kreasphäre® anbiete, als auch in Präsenz im Rahmen meiner Dozententätigkeit an der VHS Bayreuth. Hier zeige ich exemplarisch drei Kursbeschreibungen. Aufgrund der sehr privaten Gestaltungen habe ich lediglich meine Beispielarbeiten eingefügt.

4.3.1.1 Farbe Grün: „Sei dein eigener Glückspilz“



„Kurs: »Glückspilz«“

„Jeder Mensch hat eine eigene Vorstellung davon, was Glück für ihn bedeutet. Oft jagen wir jedoch dem großen Glück hinterher und übersehen dabei, wie viel Glück alleine schon in uns selbst steckt. In diesem Workshop geht es darum, sich auf sich selbst zu besinnen und dem eigenen Glück ein Stückchen näherzukommen. Wir gestalten ein Bild in Mixed-Media-Technik mit Acrylfarbe und Collage-Elementen und arbeiten an einem kleinen Lebensteppich, der mit unseren Stärken und Wünschen gefüllt und der Nährboden für unseren Glückspilz ist.“

4.3.1.2 Farbe Gold: „Der Sonnenvogel“



„Kurs: »Sonnenvogel«“

„Die Symbolik des Sonnenvogels, wie z. B. Aufstieg, Untergang und Wiedergeburt, lässt sich auf viele persönliche Entwicklungsprozesse übertragen. Die kreative Auseinandersetzung hilft, persönliche Themen wie Veränderung, Neuanfang oder auch das Loslassen sichtbar zu machen und auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Durch die künstlerische Darstellung in Form einer Collage aus verschiedenen Stoffen und Papier können verborgene innere Prozesse leichter zugänglich werden.“

4.3.1.3 Farbe Gelb: „Zeitungshäuser erzählen Geschichten“



„Kurs: »Zeitungshäuser«“

„Woher komme ich, welche Orte sind mir wichtig, wo möchte ich hin? In diesem kreativen Projekt gestalten wir eine kleine Wohlfühlstadt als Stadtkulisse, in der Erinnerungen, Ausblicke und besondere Kraftworte ihren Platz finden. Mit Mixed-Media-Techniken, Collagen und Papierstreifen entstehen individuelle Zeitungshäuser. Das Oberthema „Verbundenheit“ steht dabei im Mittelpunkt – Verbundenheit zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie zu besonderen Menschen oder Momenten.“

Alle diese Kurse leben durch den Austausch, der während des Prozesses unter den Teilnehmern und mir stattfindet. Dieser macht das eigentliche Tun erst reich, wenn sich jeder mit seinen Themen zeigen darf. Eine Übersicht über das komplette Jahr 2024 in Bildern habe ich mit einem Link im Quellenverzeichnis aufgeführt.

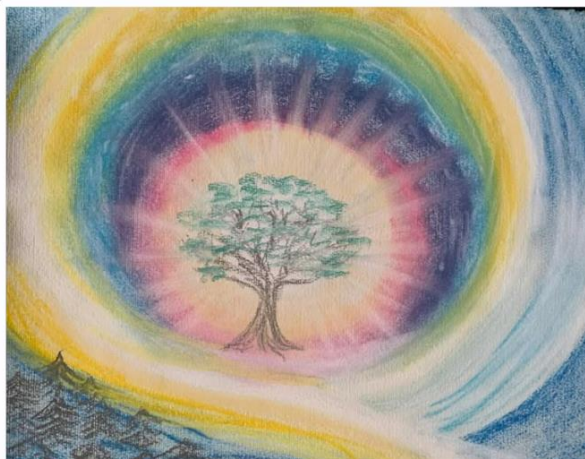
5. Teilnehmer-Feedback

Abschließend möchte ich noch Feedback teilen, das ich von Teilnehmern erhalten habe. Besser hätte ich das Prinzip meiner Intention zur Farbkreisreise nicht in Worte fassen können:

*„Wie Farben mich begleiten
Und das Herz mir weiten
Für uns alle gleich bereit
Helfen auch durch schwere Zeit
Mit anderen zusammen reisen
Sich gegenseitig Wege weisen ...
Anstatt schwarz zu sehen: Bunt!
Zerbrochenes wird wieder rund ...“*

„Es ist so schön und heilsam, hinzuschauen im grauen Alltag oder in traurigen, schwierigen Zeiten und sich darauf zu fokussieren, wie und wo Farben auftauchen und auf uns wirken ... Auch, dass wir diese Reise mit Vielen antreten und uns ergänzen, baut mich auf. Außerdem gibt es keinerlei Druck oder Bewertung! Sondern ausnahmslos liebevolle Zustimmung. Das ist für mich sehr wichtig und „lockt mich aus dem Häuschen ...““ @petrakreme

„Die Reise durch den Jahreskreis der Farben ist für mich eine liebgewordene Tradition und eine wundervolle kreative Idee von Susanne Heinen, die den Fokus auf die Schönheiten des Lebens richtet. Es inspiriert mich, meine kleinen künstlerischen Projekte (Fotos und Zeichnungen zum Thema) mit einzubringen, macht Spaß und bringt mächtig FARBE ins GRAU. Die Zusammenfassung der Ergebnisse aller kreativen Teilnehmenden ist am Ende dann das absolute HIGHLIGHT.“ @il_ona4085



j.b.poemas

In bunten Farben
Fließt mein Leben
Es fließt und strömt
Niemals bleibt es stehen
Doch diesen bunten Lebensfluss
Ihn kann ich nur wahrnehmen
Wenn ich aufgebe
All mein Kämpfen
All meine Widerstände
All mein Bestreben nach mehr
Erst in der Hingabe
Werde ich der bunten Vielfalt gewahr
Und tauche ein
In mein schönes
Buntes Leben

Zum Jahresende geht es bei der #farbkreisreise von @my_art_counseling um #bunt. Herzlichen Dank an Susanne Heinen für die tollen, kreativen Impulse und ein wunderbares, vielfältiges Farbkreisjahr.

„Feedback zur Farbkreisreise 2024 @j.b.poemas“

6. Ausblick

Die Farbkreisreise ist mein Herzensprojekt! Mit ihm möchte ich noch weiterwachsen und sehe ein weites Feld, dort meine Ideen und Kreativität in der Arbeit an Lebensfragen zu verwirklichen. Eine Vision, wie sich die Farbkreisreise in Zukunft weiterentwickeln könnte, wäre die Weiterentwicklung von Präsenz-Workshops, hybride Formate (*online/offline*) oder eine Kooperation mit ähnlichen Projekten.

7. Fazit

Die stufenweise aufgebaute Methode der Farbkreisreise im Rahmen der öffentlichen Aktion bis zu den nicht öffentlichen Kursen wird mein zentrales Arbeitsfeld bleiben. In diesem Feld darf ich Ideen entwickeln, ausprobieren, lernen und meine Fähigkeiten weitergeben.

„Farben sind eine der Ursprachen der Welt. Wir teilen uns durch Farben mit und verstehen die Signale, die unsere Umwelt durch Farben aussendet.“⁶ (Vollmar)

Verbindung und Austausch, gelebte Gemeinschaft, sei diese virtuell oder real, das sind die vordergründigen Themen unserer Gesellschaft, die uns die nächsten Jahrzehnte begleiten. Wo bleibt der Mensch bei zunehmender Digitalisierung und dem Vormarsch der KI? Wie können wir „Neue Medien“ nutzen, um verbunden zu bleiben oder neue Verbindungen zu schaffen?

Die Welt ist unglaublich klein geworden und gleichzeitig die Möglichkeiten für uns alle so groß, andere Menschen, Gruppen und Anschluss auch außerhalb unseres Radius zu finden. Nie war die Chance größer, Einsamkeit zu überwinden, denn wir sind nicht mehr gebunden an unser Dorf, unsere Stadt, unser Land. Mit einem Mausklick steht uns die Welt offen und Online-Angebote bringen Menschen zusammen, die ein gleiches Interesse haben, an dem sie arbeiten und wachsen wollen.

Die Herausforderung besteht darin, essenzielle Aspekte menschlichen Miteinanders wie Zugewandtheit, Empathie und Wertschätzung in den digitalen Raum zu übertragen, wo der physische Kontakt fehlt. Dies erfordert nicht nur technisches Geschick, sondern die bewusste Gestaltung von Interaktionen, die Nähe und Verbundenheit fördern. Kreative Methoden, achtsame Kommunikation und eine authentische Ansprache können dabei helfen, digitale Begegnungen menschlicher und lebendiger zu gestalten. Der Schlüssel liegt darin, Räume zu schaffen, die echte Verbindung ermöglichen, auch über den Bildschirm hinweg.

6 Klausbernd Vollmar. Das große Buch der Farben, S. 7, Königsfurt Urania Verlag, 2017.

8. Literatur

BUEHLER, Prof. Dr. Axel: „Die geheimnisvolle Macht der Farben“;
Verlag: Droemer, 2020.

ITTEN, Johannes: „Kunst der Farbe“; Verlag: Otto Maier, 1988.

LEVIN, Pamela: „The Cycle of Life: Creating Smooth Passages in Every Life Season“
Verlag: The Nourishing Company, 2007.

LÖHMER, Cornelia – STANDHART, Rüdiger: „TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten“; Verlag: Fachbuch Klett-Cotta, 2022.

LUMMA Klaus - MICHELS Brigitte - LUMMA Dagmar: „Quellen der Gestaltungskraft“;
Verlag: Windmühle, 2009.

VOLLMAR, Klausbernd: „Das große Buch der Farben“; Verlag: Königsfurt-Urania, 2017.

APPGAHW: Stand 12/2024

Homepage: <https://ncch.org.uk/creative-health-review>

Studie: https://drive.google.com/file/d/1xadngtFrxAeD0YSxz0M4M4JY_bd7WGrq/view

HEINEN, Susanne:

Farbkreisreise 2024 in Bildern

<https://www.susanne-heinen.de/post/farbe-ins-grau-jahresrueckblick-farbkreisreise-2024>

KÜPPERS, Harald:

Küppers Farbenlehre Homepage: <http://www.kuepperscolor.de>

WENDLER, Umani: „1 von 365 – Jeden Tag ein Bild“; Verlag: manitu-books, 2024.

WHO / World Health Organization: Stand 12/2024

Studie: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Bildquellen

ITTEN, Johannes:

„Farbkreis von Johannes Itten“, Lizenz gemeinfrei

https://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:Farbkreis_Itten_1961.svg

Stand 12/2024

KÜPPERS, Harald:

„Farbensonne von Harald Küppers“, GNU-Lizenz für freie Dokumentation

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:K%C3%BCppersFarbenSonne.png>

Stand 12/2024

KÜPPERS, Harald:

„Basisschema der Farbenlehre von Harald Küppers“, Lizenz gemeinfrei

https://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:Farbenkreis_küppers_svg.svg

Stand 12/2024

HEINEN, Susanne:

Sämtliche gezeigten Bilder zur Farbkreisreise (*Methode, Aktionen, Kurse*)
wurden von mir selbst entworfen und gestaltet.

Zusammenfassung

Die Farbkreisreise ist ein kreatives Projekt, das dazu einlädt, sich durch Farben auszudrücken und Gemeinschaft zu erleben. Ziel ist es hierbei, künstlerische Ansätze zu fördern und Verbindung zu schaffen, zu sich selbst und zu anderen.

Mit Methoden aus der Kunst- und Gestaltungstherapie schafft die Farbkreisreise Raum für Selbstausdruck, Reflexion und Austausch. Durch diese Dynamik entstehen unterschiedlichste Beiträge und Projekte, die über soziale Medien geteilt werden. Die Farbkreisreise verbindet Kreativität mit sozialer Interaktion und bringt sprichwörtlich „Farbe ins Grau“.

Biografische Notiz

Name:	Susanne Heinen
Wohnort:	Kulmbach
Berufsbezeichnung:	Dipl.-Textildesignerin
Fachrichtung:	Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Astrid Brehmer-Kreis, Constanze Gießhammer
LehrTrainer:	Ulrike Winter, Astrid Brehmer-Kreis, Irene Treutlein, Andrea Hauf



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 2506 G * ISSN 0721 7870

2025

