

# KUNST UND LEBEN

Ein Praxishandbuch für pflegende Angehörige  
von Menschen mit Demenz

KUNST  
HALLE  
BREMEN

Grußwort der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport	4
Vorwort des Direktors	5
Wie Sie dieses Handbuch im Pflegealltag begleiten kann	6
<hr/>	
<b>Bei sich ankommen</b>	<b>9</b>
<b>Selbstaufmerksamkeitsübungen</b>	
<hr/>	
<b>Schreibübungen</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>Zeichenübungen</b>	<b>17</b>
<hr/>	
<b>Malübungen</b>	<b>21</b>
<hr/>	
<b>Kreative Achtsamkeit</b>	<b>27</b>
<hr/>	
<b>Mit Kunst, Natur, Klängen und Düften Glücksmomente schaffen</b>	<b>33</b>
<hr/>	
<b>Kreative Auszeit für Zwei, Kunstbetrachtung und Kreativität</b>	<b>41</b>
<hr/>	
Sonja Bartscherer über sich und ihre Arbeit	46
Materialliste	47
<hr/>	
Adressen/ Medientipps	48
<hr/>	
Angebote im Museum – Ausblick 2021/22	50
Impressum / Kontakt	51

## 4 Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
im Land Bremen leben rund 35.000 pflegebedürftige Menschen, von denen über 80% zu Hause betreut werden. Ein Großteil von ihnen ist an Demenz erkrankt.

Für weit mehr als die Hälfte der Pflegebedürftigen tragen Angehörige Sorge. Diesen vielen Menschen, den Partnerinnen und Partnern, den erwachsenen Kindern, aber auch den Freundinnen und Freunden, gilt unser Dank und großer Respekt für die Aufgabe, die sie übernehmen – insbesondere unter den schwierigen Bedingungen der Corona-Pandemie.

Ein Pflegealltag entwickelt häufig seinen ganz eigenen Takt und Rhythmus. Darin auch einmal zur Ruhe zu kommen und eigenen Bedürfnissen oder Anliegen Raum zu geben, erscheint oft genug kaum möglich.

Dieses Handbuch basiert auf Erfahrungen und Anregungen aus der Praxis mit pflegenden Angehörigen. Hierbei zeigt sich, dass schon kleine Zeitfenster ausreichen können, um sich alleine oder gemeinsam mit kreativen Aktivitäten zu erholen. Gerade Kunst und künstlerische Medien sind geeignete Mittel, um sich in einer Pflegesituation zu stärken und gesund zu bleiben. Die gezeigten Übungen und kurzweiligen Informationen können Ihnen dabei helfen, die notwendige Kraft für das tägliche Miteinander zu behalten, den Anforderungen und selbst Momenten von Überforderung gewachsen zu sein. Darüber hinaus finden Sie hier Adressen von Initiativen und Netzwerken für pflegende Angehörige. An diese können Sie sich wenden, wenn Sie sich gerne austauschen oder eine Beratung in Anspruch nehmen möchten.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie hier Anregungen finden, die Sie ganz konkret in Ihrem Leben mit Ihren pflegebedürftigen Angehörigen unterstützen.

Mit herzlichen Grüßen

### **Anja Stahmann**

Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport  
der Freien Hansestadt Bremen



## Vorwort

Warum gibt ausgerechnet ein Kunstmuseum dieses Handbuch für pflegende Angehörige heraus?

Seit über fünfzehn Jahren bietet die Kunsthalle Bremen Veranstaltungen an, die sich speziell an ältere Menschen und an ihre Angehörigen richten: Gemeinsame Bildbetrachtungen in den Ausstellungsräumen, kreative Workshops in den Ateliers oder Bildgespräche für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sind nur drei Beispiele für erfolgreiche Formate, die kulturelle Bildung und Salutogenese miteinander verbinden.

Mit dem *Kunst Café mobil* in Einrichtungen der stationären Pflege, aus dem das 2008 preisgekrönte Programm *Making Memories* hervorging, übernahm die Kunsthalle Bremen in Zusammenarbeit mit der Künstlerin und Kunstvermittlerin Sonja Bartscherer eine Vorreiterrolle in der deutschen Museumslandschaft.

Dieses Handbuch trägt Techniken und Übungen, die Teil unseres Programms für ältere Menschen und deren Angehörige sind, aus dem Museum in Ihr privates häusliches Umfeld. Wie auch in unseren Veranstaltungen steht dabei nicht nur der Sehsinn im Mittelpunkt: Kunsterlebnisse sind ebenso durch das Hören, Fühlen, Riechen wie auch das Raum- und Zeiterleben geprägt.

Bewusst wahrgenommene Sinnesreize helfen uns dabei, einen Schritt zurück aus der Alltagsroutine zu machen, eine neue Perspektive einzunehmen und einengende Strukturen zu verlassen.

Nehmen Sie das Angebot an und schaffen Sie sich individuelle Auszeiten aus dem Pflegealltag. So können Sie sich selbst wertvolle Impulse für das Leben mit Ihrer oder Ihrem Angehörigen schaffen und das gegenseitige Miteinander bereichern.

Wir danken an dieser Stelle Sonja Bartscherer für die bereichernde Zusammenarbeit und ihren Impuls, gemeinsam dieses Handbuch zu realisieren, und der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport Bremen für ihre Unterstützung unserer Bildungsprojekte.

### **Prof. Dr. Christoph Grunenberg**

Direktor der Kunsthalle Bremen



## 6 Wie Sie dieses Handbuch im Pflegealltag begleiten kann



Liebe Leserin, lieber Leser,

wünschen Sie sich mehr Entlastung im Pflegealltag? Und haben Sie sich vielleicht schon eine dieser Fragen gestellt: Wie kann ich trotz meines Pflegealltags das Leben führen, das ICH MIR wünsche? Das MIR gut tut und MIR gerecht wird? Wie kann ICH MICH ausgeglichener, kraftvoller, kreativer und freudvoller fühlen? Sind Sie neugierig, durch Kreativität die Qualität Ihres derzeitigen Lebens zu verändern?

Mein Name ist Sonja Bartscherer und ich entwickle seit 2005 gemeinsam mit der Kunsthalle Bremen kulturelle Bildungsangebote für Menschen mit Demenz, für Pflegebedürftige und für ihre Angehörigen. Wir haben selbst entwickelte Techniken und Methoden angewendet, die diesen Menschen wertvolle Impulse für einen positiven Umgang mit ihrer aktuellen Lebenssituation gegeben haben.

Einige dieser kreativen Techniken sind Gegenstand des Handbuchs, das Sie in den Händen halten. Sie brauchen für ihre Anwendung keinerlei Vorkenntnisse und keinen großen Zeitaufwand.

### **Die wichtigste Nachricht zuerst: Sie sind nicht alleine!**

In Bremen leben rund 29.000 pflegebedürftige Menschen. Davon werden zwei Drittel in häuslicher Umgebung versorgt. Die Pflege von Angehörigen hat oftmals zur Folge, dass Betroffene den Kontakt zu sich selbst und ihren Bedürfnissen verlieren. Manchmal beginnen Freunde, sich abzuwenden. In der Öffentlichkeit kann es zu Irritationen kommen, weil der pflegebedürftige Angehörige Verhaltensauffälligkeiten zeigt. Schlimmstenfalls können diese Zustände in die Isolation führen. Auch, weil einfach keine Kraft mehr für soziale Kontakte übrig ist. Darauf möchte dieses Handbuch reagieren, denn:

### **SIE stehen im Mittelpunkt!**

**IHRE Bedürfnisse, IHRE Sehnsüchte und IHRE Befindlichkeiten.**

Die Angebote in diesem Praxishandbuch sollen Ihnen Freude, Kreativität und einen Ausgleich zum Pflegealltag schenken. Sie sollen Sie darin unterstützen, neben den anstrengenden und aufreibenden Pflegetätigkeiten Zeit für sich zu finden. Die Angebote in diesem Handbuch helfen dabei, Ihre Ressourcen zu stärken, Freude durch Kreativität zu wecken, Kraft und kurze Momente der Besinnung und Ruhe zu erfahren.

Diese „Quality Time“ ist wertvoll für den Erhalt der Gesundheit und zudem eine Quelle der Erholung, Genuss, Freude und Kraft: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesundheit als einen „Zustand völligen Wohlbefindens im physischen, mentalen und sozialen Bereich und nicht nur von der Abwesenheit von Krankheit und Schwäche.“ Gesundheit ist also nicht nur physische Gesundheit, sondern auch Teilhabe, Gemeinschaft, Freude und Sinn.

### **Wie Sie dieses Handbuch begleiten kann**

Mit diesem Praxishandbuch in den Händen befinden Sie sich bereits auf dem Weg zu mehr Kreativität, Schönheit und Freude im Leben! Verstehen Sie dieses Buch als Angebot: Alles kann, nichts muss!

Das Buch enthält neben Abbildungen von Werken aus der Sammlung der Kunsthalle Bremen Gedankenimpulse, Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Kreatives Schreiben, dynamisches Zeichnen und Malen. Über diese Übungen hinaus finden Sie zudem in diesem Handbuch eine Fülle von Anregungen, um sich über Ihre Sinne ansprechen zu lassen. In den eingefügten Infokästen sind Hintergrundinformationen über die entsprechenden Themen enthalten.

Was, wenn die Kunst einen Sinn hat, der in eindeutigen Begriffen definiert und diskutiert werden kann? Kunst kann ein Werkzeug sein, und wir müssen unsere Aufmerksamkeit stärker darauf richten, welcher Art dieses Werkzeug ist - und welchen Nutzen es für uns haben kann.

*Alain de Botton und John Armstrong,  
Wie Kunst Ihr Leben verändern kann, 2017, Suhrkamp Verlag)*

Bevor Sie starten und einsteigen, empfehle ich Ihnen, sich für die Übungen zunächst ein Notizheft und anhand der Materialliste (Seite 47) eine Materialbox anzulegen.

Das Buch möchte Sie einladen, sich Auszeiten zu nehmen, um zu sich zu kommen und Kraft zu schöpfen. Vertrauen Sie Ihrer Kreativität, Intuition und Fähigkeit, sich auch in anstrengenden und stressreichen Zeiten an schönen Eindrücken sowie erholsamen Erfahrungen innerlich aufzurichten zu können.

8 Zusätzlich dazu hält das Buch eine Übung für eine kreative Auszeit für Sie und Ihre pflegebedürftige/n Angehörige/n bereit. Diese Übung ist leicht umsetzbar und bereitet viel Freude. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

In den über zwei Jahrzehnten der kreativen Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen habe ich erlebt, wie sich Selbstheilungskräfte entfalten, das Vertrauen in die eigene Kraft gestärkt, die Kommunikation gefördert und Selbstwirksamkeit erfahrbar werden.

Mit jeder positiven Erfahrung wächst das Bewusstsein, den Wechselfällen des Lebens nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Das Schöne daran ist, dass Kreativität für beide eine Möglichkeit bieten kann, sich selbst und das Gegenüber neu zu entdecken und gemeinsam eine freudvolle Zeit zu erleben.

Sie können das Buch von Anfang bis Ende durchlesen oder sich den einzelnen Kapiteln widmen. Ich empfehle Ihnen Ersteres, weil erfahrungsgemäß das Umschalten von Stress auf Entspannung etwas Zeit braucht. Die Übungen sind aufeinander aufgebaut und führen Sie auf sanfte Weise in die jeweiligen Themen ein.

Das Methodenrepertoire enthält Übungen zur Selbstaufmerksamkeit. Darunter leichte Mal-, Zeichen und Schreibübungen. Inspirationen, Atemübungen, Hintergrundinformationen und Zitate.

Manchmal reicht ein einzelner erhellender Gedanke und wir fühlen uns besser, sehen das Gegenüber mit anderen, gnädigeren Augen oder werden offen für die schönen Dinge um uns herum. Ein wohlriechender Duft oder ein Spaziergang im Wald können zum Wohlbefinden beitragen und nach einem stressreichen Tag für Entspannung oder nach einem Konflikt für eine positive Wendung sorgen.

Mögen Sie die folgenden Anregungen und Praxisbeispiele dazu inspirieren, sich regelmäßig kleine Auszeiten im Pflegealltag zu nehmen, um den Blick auf Schönheit sowie Einzigartigkeit des Lebens zu bewahren und das Herz für sich und andere noch weiter zu öffnen.

Ihre  
**Sonja Bartscherer**

## Bei sich ankommen – Selbstaufmerksamkeits- übungen

„Quality Time“ ist wertvoll für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Vor allem führt Sie „Quality Time“ zurück zu sich selbst, zu Ihren Bedürfnissen, Fragen und Wünschen.

Meine Empfehlung ist, dass Sie sich vor Beginn einer Übung Zeit dafür einräumen und sich diesen Moment so angenehm wie möglich gestalten. Manchmal ist es hilfreich, sich dafür einen festen Platz zu suchen, an dem Sie sich gerne niederlassen. Gehen Sie achtsam mit sich und Ihren Bedürfnissen um. Was benötigen Sie, um sich für diese kurze Zeit entspannen zu können?

Halten Sie für einen Moment inne und versuchen Sie, sich mit ein paar ruhigen Atemzügen auf die Übung einzustimmen.

# Schreibübungen

Für die Schreibübungen benötigen Sie einen Wecker oder einen Timer. Sie können mit der Hand oder am Computer schreiben. Eine unmittelbare Verbindung zu sich selbst erfahren Sie jedoch, wenn Sie mit der Hand schreiben. Dann können die Gedanken direkt durch den Stift auf das Papier fließen.

Bevor Sie anfangen, möchte ich Ihnen drei Regeln an die Hand geben, die sich u.a. auf das tägliche Schreiben beziehen können. Sie stammen von der Regisseurin und Autorin Doris Dörrie und können Ihnen die Scheu vor dem Schreiben nehmen:

**Regel Nr 1:**

Schreib zehn Minuten ohne Pause. Am besten mit der Hand. Lass dich treiben.

**Regel Nr. 2:**

Denk nicht nach. (Wenn man zuviel nachdenkt, hört man prompt auf zu schreiben.)

**Regel Nr. 3:**

Kontrollier nicht, was du schreibst. Mach Schreibfehler, Grammatikfehler, schreib Blödsinn.



Timer oder Wecker, Bleistift, Kugelschreiber,  
Schreibpapier/Notizblock

Diese Übung eignet sich sehr gut für den unkomplizierten  
Einstieg ins Schreiben und um für einen Moment in Verbindung mit  
sich zu treten, zu sich zu kommen.

### Schreibübung 1

## Bei sich selbst ankommen

Stellen Sie Ihren Timer oder Wecker. Schließen Sie dann für einen  
Moment die Augen, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und  
fragen Sie sich:

**Was beschäftigt mich gerade?**

Schreiben Sie, was Ihnen in den Sinn kommt,  
bis der Timer ertönt. Nun stoppen Sie.

Ein Tipp: Datieren Sie auch einen solchen kurzen Eintrag.

Und: Geben Sie sich selbst Feedback, etwa in dieser Form:

**Was hat mich beim Schreiben und Lesen des Eintrags  
überrascht?**

Fragen für einen weiteren Sprint wären etwa:

**Was ist der nächste passende Schritt für mich?**

Nutzen sie einen Satzanfang als SPRUNGBRETT:

**Wenn ich ganz ehrlich wäre, würde ich sagen ...**

**Ich bedaure, dass ich ...**

Mein Körper lehrt mich heute ...

Diese Übung stammt aus dem Journal to the Self,  
einem einfach aufgebauten Selbsterfahrungskonzept  
von Kathleen Adams (Gründerin des Instituts für  
therapeutisches Schreiben). Sie sagt selbst:

Wenn Du bislang geglaubt hast,  
dass Du nicht schreiben kannst,  
dann gib Dir noch diese  
eine Chance. Ersetze  
einfach Deinen Anspruch,  
gut zu sein,  
durch die Erwartung,  
Dir etwas Gutes zu tun.  
Du wirst erstaunt sein,  
wie viel besser Dir Deine  
eigenen Texte dann gefallen.



**Wecker oder Teatimer**  
**Mehrere Blatt Papier (DIN A3 oder DIN A4)**  
**Weiche Blei- oder Buntstifte geeignet**

**Diese Übung eignet sich sehr gut für den unkomplizierten Einstieg ins Schreiben und um für einen Moment in Verbindung mit sich zu treten, zu sich zu kommen.**

### Schreibübung 2:

## Biografisches Schreiben

Erstellen Sie eine Liste mit fünf Punkten.  
 Schreiben Sie unter jedem Punkt den Satz:

### ***Ich erinnere mich gerne an***

und ergänzen diesen mit Erinnerungen,  
 die Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern.

Danach suchen Sie sich einen davon aus und beschreiben ihn mit allen Sinnen der Gegenwart, so, als würden Sie ihn gerade nochmals erleben.



**Wecker oder Teatimer**  
**Mehrere Blatt Papier (DIN A3 oder DIN A4)**  
**Weiche Blei- oder Buntstifte geeignet**

**Die Übung Freewriting ist hervorragend dafür geeignet, zwischendurch kurz in Kontakt mit sich zu treten und zu sich zu kommen.**

### Schreibübung 3:

## Freewriting

Nehmen Sie einen Stift, der gut in Ihrer Hand liegt und mit dem Sie flüssig schreiben können. Dann überlegen Sie, was Sie gerade beschäftigt, starten den Timer und legen los. Sie schreiben acht Minuten ohne Pause, ohne auf Grammatik und Rechtschreibung zu achten oder Ausdruck und Stil. Bitte unterbrechen Sie nicht, wenn Ihnen nichts mehr einfällt. Schreiben Sie dann genau das, mir fällt gerade nichts mehr ein und warten Sie schreibend ab. Sie können Stichworte schreiben, ganze Sätze, Satzketten oder Gedankenskizzen. Alles ist erlaubt. Los gehts ...

# Zeichenübungen

Nehmen Sie sich für die Zeichenübungen zehn Minuten Zeit.

Sie benötigen dafür mehrere Blatt Papier (DIN A3 oder DIN A4). Je größer, desto besser.

Für diese Übung sind weiche Blei- oder Buntstifte geeignet. Wenn Sie sich von Farben angesprochen fühlen, suchen Sie sich eine aus, die Sie gerade anspricht. Wenn Sie ein größeres Blatt wählen, können Sie auch gerne im Stehen zeichnen. Sie werden feststellen, dass die Erfahrung dann raumgreifender und körperlicher ist. Das dynamische Zeichnen kann Verspannungen und Ängste lösen, Freude und Erleichterung bringen.

Es geht bei diesen Übungen nicht um detaillierte Anleitungen. Vielmehr darum, sich auszuprobieren, sich selbst Raum für die eigene Zeichensprache zu schenken und einen Ausdruck zu finden.



Mehrere Blatt Papier (DIN A3 oder DIN A4)  
Weiche Blei- oder Buntstifte geeignet

Diese Übung lädt Sie dazu ein, für einen Moment die Augen zu schließen und den Stift über das Blatt Papier von innen heraus führen zu lassen und in Kontakt mit sich zu treten.

### Zeichenübung 1

## Dynamisches Zeichnen „Spinnennetz“

Zeichnen Sie im Hochformat. Den Rahmen bildet das Blatt Papier. Darin durchwandern wellige Linien den Raum ohne stillzustehen. Zeichnen Sie in unterschiedlichen Druckstärken. Mal zarte, mal kräftige Linien. Spüren Sie nach, finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Wie eine Spinne spinnen Sie ein Netz auf dem Blatt Papier und bilden zur Mitte hin einen Hohlraum.

Beenden Sie die Übung, wenn Sie fühlen, dass diese auf dem jeweiligen Blatt auf dem Sie zeichnen beendet ist. Sollte Ihnen dann noch Zeit verbleiben, wiederholen Sie die Übung und nehmen ein nächstes Blatt.



Mehrere Blatt Papier (DIN A3 oder DIN A4)  
Weiche Blei- oder Buntstifte geeignet

Diese Übung eignet sich dazu, um Ihre Phantasie und Kreativität zu wecken sowie sich zu entspannen und Kraft zu tanken.

### Zeichenübung 2

## Dynamisches Zeichnen „Phantasie-Landschaft“

Zeichnen Sie im Querformat. Schließen Sie die Augen und zeichnen Sie drauf los. Kontrollieren Sie nichts, sondern fühlen Sie in sich hinein und zeichnen Sie geschwungene Linien, die sich kreuzen, überlagern, vernetzen dürfen. Wenn Sie der Meinung sind, dass es genug ist, öffnen Sie die Augen.

Schauen Sie auf das entstandene Zeichengitter und finden Sie Formen. Hier und da sind Ovale oder andere Formen durch die Überschneidung der Linien entstanden. Gestalten Sie diese farblich nach Lust und Laune aus. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

# Malübungen

Nehmen Sie sich für die beiden Malübungen etwas Zeit. Sie können Ihren Timer oder Wecker stellen oder ohne zeitliche Beschränkungen malen. Um während des Malens nicht ständig darauf achten zu müssen, dass keine Farbspuren auf den Tisch gelangen, empfehle ich Ihnen, diesen vorher mit Papier oder Folie abzudecken. Sie werden sich dadurch in Ihrer Malgeste freier fühlen.

Für die Übung benötigen Sie Ölpastellkreiden und einen Zeichenblock (möglichst große Blätter).



Ölpastellkreiden  
und Zeichenblock (möglichst große Blätter).

Diese Übung eignet sich als Einstieg in den Tag oder kurze Atem-  
pause im stressreichen Alltag, um bei sich Selbst anzukommen.

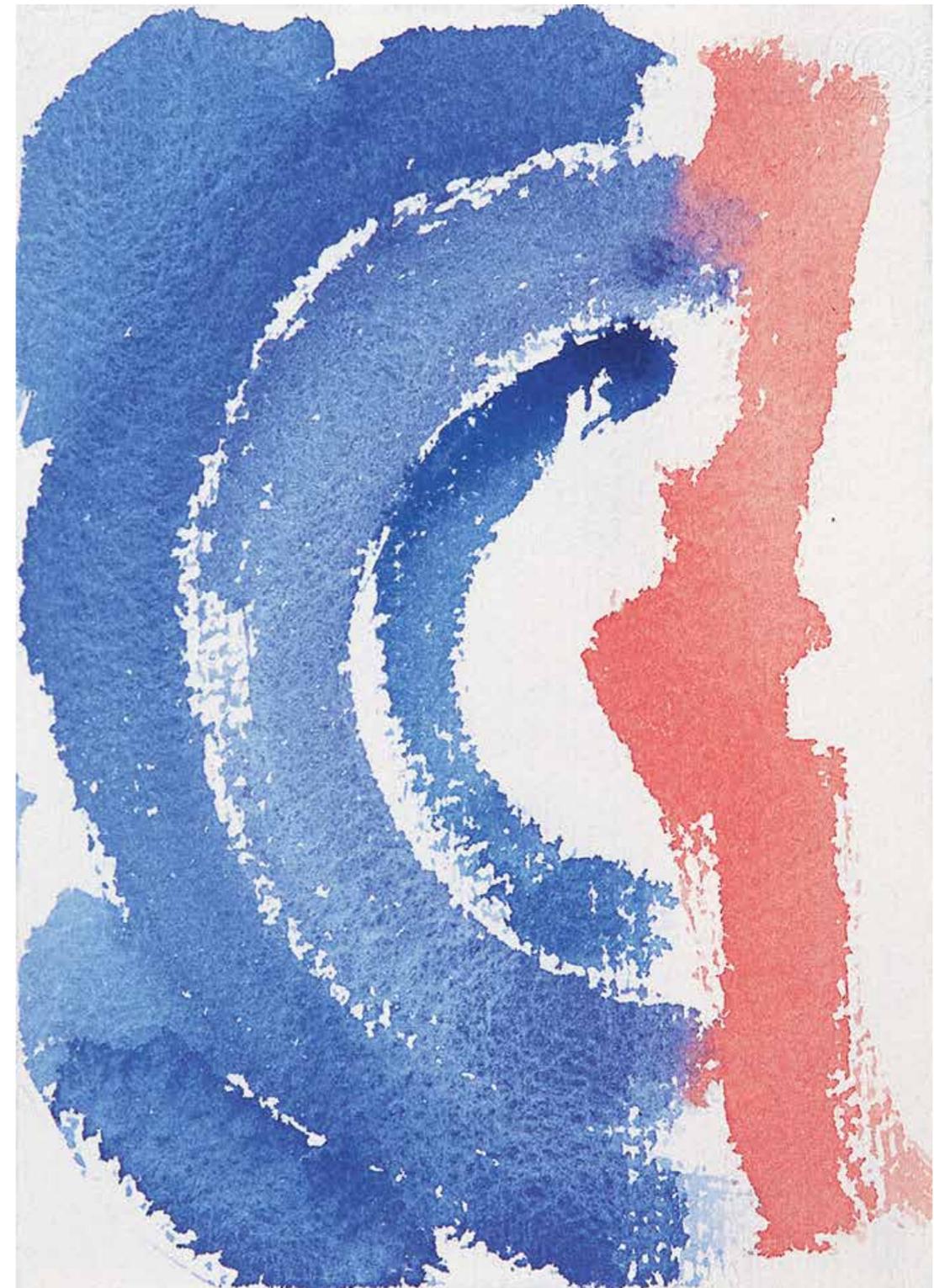
### Malübung 1

## Freedrawing

Sie betrachten Ihre Farben und legen dann einfach los. Das können Kreise sein, Quadrate, Kringel, Striche oder auch Farblandschaften, Gesichter, Gegenstände. Worum es geht ist, dass Sie malen, was Sie fühlen.

Der Kopf, das Denken hat Pause. Sie malen intuitiv und aus dem Bauch heraus. Ist Ihnen nach hellen Farben, die Sie an den Frühling denken lassen und aufheitern können oder doch eher nach den dunkleren, die zum Herbst passen und eher Ihre melancholische Saite zum Klingen bringen? Ihre Gefühle bestimmen, was am Ende auf dem Blatt Papier zu sehen ist.

Wenn Sie mögen, können Sie daraus ein ganz persönliches Projekt starten, indem Sie eine Woche lang jeden Morgen für etwa fünf Minuten malen. Am Ende der Woche können Sie Ihre lebendigen Stimmungsbilder bestaunen und sich an der Vielfalt IHRER Stimmungen erfreuen. Denn Vielfalt ist auch ein Ausdruck unserer Kreativität!





Ölpastellkreiden  
und Zeichenblock (möglichst große Blätter).

Diese Übung hat eine zentrierende Wirkung und unterstützt Sie dabei ins innere Gleichgewicht zurückzufinden.

## Malübung 2

# Eine Reise nach Innen

Sie schauen auf die Ölpastellkreiden und wählen spontan eine Farbe aus, mit der Sie eine Spirale von außen (!) nach innen auf das Blatt Papier malen. Danach wählen Sie wieder Farben aus, die am ehesten zu Ihrer aktuellen Stimmung passen und gestalten die Spirale damit aus, indem Sie beispielsweise Linien nachziehen, entstandene kleine Flächen farbig gestalten oder um die Spirale herum malen. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Wenn die Gedanken weiterhin durch Ihren Kopf wandern sollten, können Sie sich während des Malens fragen, was Ihnen aktuell Kraft gibt, wie Sie Momente der Entspannung im Alltag schaffen können und Gedankennotizen auf der Rückseite oder in die Spirale hinein schreiben.

Für eine kurze kreative Pause bieten sich auch Malbücher an.

In den vergangenen Jahren sind eine Vielzahl von ansprechenden Malbüchern für Erwachsene auf den Markt gekommen. Sie eignen sich hervorragend dafür, ohne große Vorbereitung oder Überlegung, sofort mit dem Ausmalen zu starten. Zudem sorgen die repetitiven sowie ruhigen Bewegungen dafür, zur Ruhe zu kommen.

Der entspannte Zustand wirkt sich dann positiv auf Ihre Gesundheit aus.



Dani Karavan, *Spirale Universitätsplatz Heidelberg*, 1987

## Kreative Achtsamkeit

Die folgenden Übungen sind Selbstaufmerksamkeitsübungen und dienen einem achtsamen Umgang mit sich Selbst und damit auch mit Anderen. Achtsam SEIN bedeutet unter anderem, in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu sein, sich seiner eigenen Gedanken gewahr zu werden und Stress abzubauen.

Je tiefer und öfter Sie in die Übungen eintauchen und sich mit Farben, Formen, Düften, Natur und Ihren Atem verbinden können, desto mehr Stress kann abgebaut werden.

Ein Teil davon können Sie in den Alltag problemlos einbauen und schnell umsetzen. So bietet es sich an, bei einem Spaziergang kurz inne zu halten und die Gerüche, Geräusche oder den eigenen Atem wahrzunehmen. Diese kurze Verbindung unterstützt Sie dabei in den Moment zu kommen und innerlich aufzutanken.



Diese Übung ist eine Farbmeditation. Sie nehmen Kontakt mit den Farben und Formen des Bildes sowie mit sich Selbst auf, atmen und genießen!

### Atemübung 1

## Farbmeditation mit Camille Pissarro

Stellen Sie den Timer oder Wecker.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, richten Sie den Rücken auf und schauen Sie auf das Bild von Camille Pissarro, das Sie vor sich aufgestellt haben. Der Blick ist entspannt und die Schultern zeigen nach hinten, unten. Das Kinn ist etwas zur Brust gezogen. Blinzeln und spielen Sie mit der Betrachtung, lassen Sie die Farben vor Ihren Augen ineinander fließen und sich voneinander lösen. Jetzt beginnen Sie langsam damit, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Beobachten Sie Ihren Atem, wie er ein- und wieder ausströmt. Nichts weiter, nur beobachten und wahrnehmen, wo im Körper Sie den Atem fühlen. An der Nasenspitze? Im Brust- oder Bauchraum? Wenn Sie mögen, können Sie sich nun auf die Farbe Grün in der Landschaft konzentrieren und sich vorstellen, wie die grüne Farbe durch die Nase einströmt, durch Sie hindurchströmt und durch die Füße wieder ausströmt. Dann durch die Füße wieder ein- und die Nase ausströmt. Sie atmen so weiter, bis das Geräusch des Weckers oder Timers erklingt. Danach halten Sie noch einen kleinen Moment inne, um noch einmal nachzuspüren und die gewonnene Ruhe so lange wie möglich bewahren zu können.





Diese Übung eignet sich hervorragend, um das Nervensystem zu beruhigen und zwischen unruhigen und ruhigen Gefühlszuständen auszugleichen.

### Atemübung 2

## Yoga - Atemübung

Bitte achten Sie darauf, dass Sie während der Durchführung ausschließlich durch die Nase atmen. Sie ist dazu geeignet, ein besonders stressreiches Erleben in mehr Ruhe umzuwandeln. Setzen Sie sich dazu wieder auf einen Stuhl und richten Sie den Rücken so gerade wie möglich auf. Zunächst atmen Sie einige Male bewusst ein und aus und kommen auf Ihrem Stuhl in dieser Situation an.

- Heben Sie die rechte Hand und verschließen Sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch. Atmen Sie nun durch das rechte Nasenloch ein und zählen Sie langsam bis vier.
- Verschließen Sie nun mit dem Daumen auch das rechte Nasenloch und halten etwa vier Sekunden den Atem an.
- Öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie vier Sekunden lang aus.
- Atmen Sie nun wieder durch das linke Nasenloch ein. Dabei zählen Sie wieder bis vier.
- Jetzt schließen Sie das linke Nasenloch wieder mit dem Ringfinger und halten den Atem ein bis vier Sekunden lang an.
- Atmen Sie durch das rechte Nasenloch innerhalb von ca. vier Sekunden aus.
- Wiederholen Sie dies einige Male

Beenden Sie nun langsam, mit ein bis drei Atemzügen, diese kleine Atemübung und spüren Sie noch einen kleinen Moment nach, bevor Sie sich wieder Ihren Aufgaben widmen.



Antonio Canova, *Psyche (Detail)*, 1875

# Mit Kunst, Natur, Klängen und Düften Glücksmomente schaffen

Der Philosoph und Naturgelehrte Aristoteles (384 - 322 v. Chr.) beschrieb fünf Sinne: Fühlen, Tasten, Hören, Riechen und Schmecken. Von einem sechsten Sinn sprechen wir beim sogenannten Körpersinn: Er koordiniert unsere Bewegungen und hilft uns dabei, sicher durchs Leben zu gehen. Und der siebte Sinn ist gemeint, wenn wir Intuition oder Erkenntnisse des Unbewussten, z.B. Vorahnungen, erleben.

Unsere sieben Sinne sind wie Tore, die wir auf Impulse aus unserer Umwelt öffnen und dadurch eine Verbindung zu unserem Innern herstellen können. Mit Farben, Düften oder Klängen können sowohl freudige als auch traurige Assoziationen oder Erinnerungen geweckt werden.

Wählen wir also Farben und Klänge, die uns Freude bereiten, fühlen wir uns lebendig, gestärkt und sind zufrieden.



**Ein Blatt Aquarellpapier (DIN A3), Malbrett, braunes Papierklebeband, Aquarellfarbe, zwei Wassergläser und langstielige, flach gebundene Pinsel**

**In dieser Übung können Sie mit Farben auftanken und sich positiv stimmen. Gleichzeitig werden Stress abgebaut und Gedankenketten unterbrochen. Das Fühlen und die Kreativität stehen im Vordergrund. Lassen Sie sich treiben.**

### Selbstaufmerksamkeit

## Malen nach Musik mit Farben

Das Papier wird zuvor von beiden Seiten mit dem Pinsel oder einem Schwamm nass gemacht, auf das Malbrett gelegt und mit einem Papierklebestreifen festgeklebt.

Wählen Sie Musik, zu der Sie eine positive emotionale Verbindung spüren, und maximal drei Farben, die Sie direkt ansprechen. Jetzt schließen Sie für ein bis zwei Atemzüge Ihre Augen, um sich auf diese Übung einzustellen. Sie beginnen damit, sich in die Höhen, Tiefen, Melodie, Rhythmen und den Takt einzustimmen und diese in eine malerische oder zeichnerische Geste auf das Blatt Papier zu bringen. Dies kann in Strichen sein oder in Formen sowie Farbflächen münden, die ineinander laufen.

Ausweitung der Übung: Wenn Sie wahrnehmen, dass Sie tiefer in den Gestaltungsprozess einsteigen möchten oder/und noch Zeit zur Verfügung haben, können Sie mit den Farben und Formen in Bezug zu Ihrer Gewichtung im Bild experimentieren. Lichte und leuchtende Farben können beispielsweise den Bild-Raum öffnen, dunklere, sehr dicht aufgetragene Farben eher verengen und schließen. Kunstpostkarten können hier eine Bereicherung und Inspiration für den eigenen Gestaltungsprozess sein.

Nach etwa einer Stunde beenden Sie dann die Übung. Nachträgliche Notizen können diese Übung und Erfahrung noch abrunden.

### Farbe und Seele

Der deutsche Dichter und Universalgelehrte Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) forschte viele Jahre zum Thema Farben, was er in seinem Werk „Zur Farbenlehre“ zusammenfasst. Goethe wollte das „Wesen“ der Farbe ergründen. Er sah dieses nicht auf physikalische, messbare Phänomene beschränkt, sondern er erkannte, dass Farben unterschiedlich auf den Menschen wirken. Der schweizer Philosoph und Psychologe Max Lüscher (1923 - 2017) forschte zum Zusammenhang zwischen Farben und Psyche. Er erkannte, dass Farben auch körperliche Reaktionen hervorrufen können. Rot kann demnach das sympathische Nervensystem anregen und Körperfunktionen wie die Atmung und den Herzschlag beschleunigen. Blau hingegen wirkt auf das parasympathische System, was z.B. Organfunktionen oder den Blutkreislauf verlangsamen kann.



Raimund Girke, *Ohne Titel*, 1987



Waldbaden unterstützt Sie dabei, sich zu erholen, zu entspannen und Kraft in der Natur zu tanken.

### Selbstaufmerksamkeit

## Naturerleben - Waldbaden

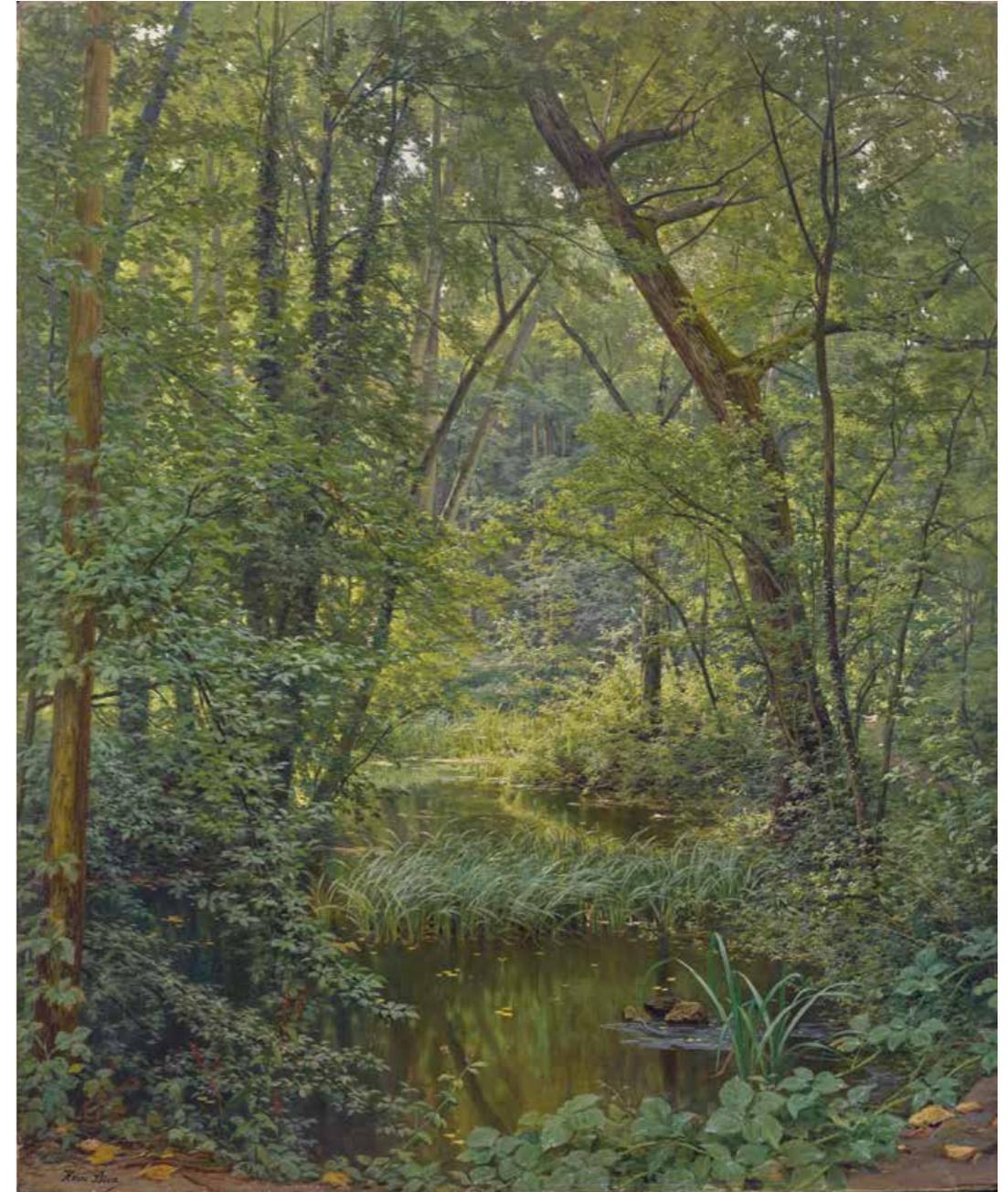
Kennen Sie Waldbaden? Dieser Begriff kommt aus Japan (japanisch: Shinrin Yoku = Baden im Wald ) und bezeichnet den Aufenthalt in der heilsamen Natur, im Wald.

Es geht um bewusste Entspannung und Erholung, darum, sich Zeit für sich zu nehmen und in das Naturerleben mit allen Sinnen einzutauchen. Wir riechen das frische Moos, hören die Tiere, sehen die Sträucher und Bäume und spüren den Waldboden unter unseren Füßen. Prof. Dr. Qing Li, Umweltmediziner an der Nippon Medical School und Pionier der Shinrin - Yoku - Forschung hat zum Thema Waldaufenthalte geforscht und belegt, dass der Aufenthalt im Wald gesundheitlich förderlich ist. Hierbei kommt es auf die Dauer des Aufenthaltes sowie körperliche Aktivität an.

Bremens Parklandschaften bieten viele Möglichkeiten in den Genuss eines Waldbades (und damit übrigens auch eines Farbbades) zu kommen. Falls es Ihnen mal nicht möglich ist einen Spaziergang im Park zu unternehmen, gibt es noch die Möglichkeiten, sich beispielsweise an Blumen zu erfreuen oder eine CD mit Waldgeräuschen aufzulegen und diesen zu lauschen. Dies kann eine sehr inspirierende Erfahrung sein. Und wer weiß – vielleicht haben Sie beim nächsten Spaziergang Interesse, das eine oder andere Naturobjekt zu sammeln, zu zeichnen oder zu fotografieren.

Du spürst, wie die Blumen ihre köstlichen Düfte versenden, und grübelst, wie aus so winzigem Ort dieser Duftstrom mag kommen – begreif, dass in solcher Mitte die Ewigkeit ihr‘ vergänglichem Tore öffnet.

*William Blake*



Henri Biva, *Ein Teich im Wald*, 1895



Diese Übung eignet sich hervorragend dazu, sich mittels ausgewählter Düfte positiv zu stimmen und Freude sowie Kraft zu generieren.

## Bewusstsein

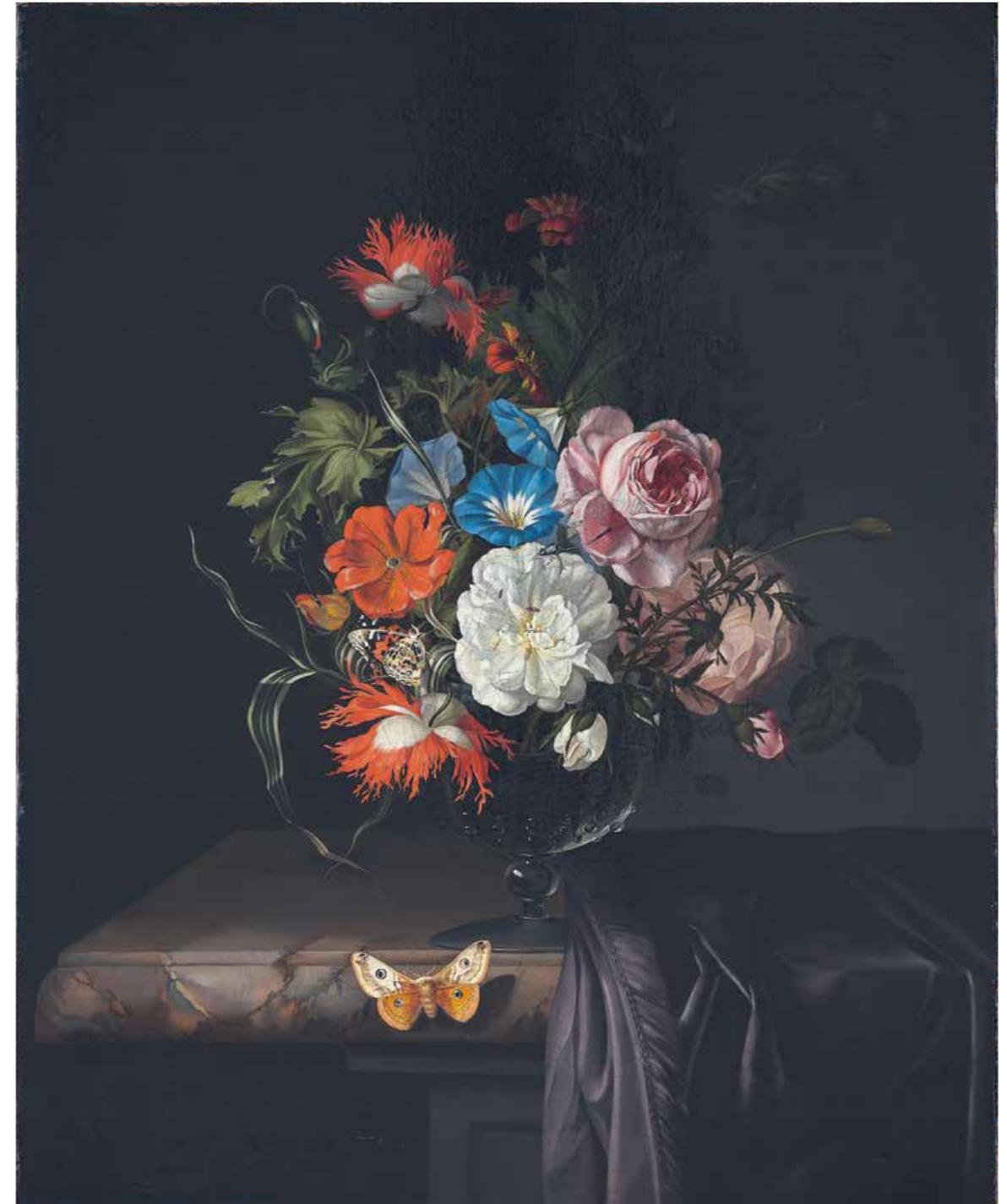
# Duftmomente

Vermutlich wurden in China bereits um 5000 v. Chr. Weine und Speisen mit ätherischen Ölen aromatisiert. Der altägyptische Spruch „Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch“ unterstreicht den positiven Einfluss von Düften auf unseren Körper und unsere Psyche.

Wussten Sie, dass der Mensch über 20.000 Riechzellen verfügt und Düfte zudem einen unmittelbaren Einfluss auf unser Gehirn, Nervensystem und auf tiefe Bewusstseinssebenen haben? Außerdem können sie unsere Kreativität aktivieren.

Ich persönlich trage gelegentlich zu Beginn meiner kreativen Zeit Orangen- oder Sandelholzöl auf meine Schläfen auf, um die Kreativität zu aktivieren.

Bei empfindlicher Haut empfehle ich, entweder das Öl zuvor mit etwas Wasser zu verdünnen oder mit einer neutralen Pflegelotion zu vermengen. Oder Sie geben zwischen 3–7 Tropfen Öl in die Schale einer Duftlampe oder eines Duftverteilers. Schenken Sie sich täglich, in welcher Form auch immer, einen bewussten Duftmoment. Auch das Anzünden einer Honigwachskerze, der Duft einer Rose oder einer frisch aufgebrihten Tasse Kaffee bzw. Tee können wahre Wunder wirken.



Rachel Ruysch, *Blumen in einer Glasvase (Detail)*, 1686

# Kreative Auszeit für Zwei

## Kunstbetrachtung und Kreativität

Kunst schafft Begegnung, Kommunikation und kann einen offenen, wertfreien sowie wertschätzenden Raum schaffen. Hier gibt es KEIN RICHTIG oder FALSCH.

Wer glaubt, dass Kunst nur von auserwählten, begnadeten, begabten Künstlerinnen und Künstlern geschaffen werden kann, übersieht, dass jeder Mensch über Kreativität und schöpferisches Potential verfügt. Wenn das nicht so wäre, könnten wir nicht existieren. Wir haben Ideen, entscheiden, wägen ab, ordnen und gestalten unser Leben... das alles und noch mehr passiert vor dem Hintergrund unserer kreativen Fähig- und Fertigkeiten. Kreativität gehört zum Menschsein und Leben dazu.

Ich möchte Sie und Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen zu einem kreativen Spaziergang durch ein Gemälde aus der Kunsthalle Bremen einladen. Im Gepäck haben wir Papier, Ölpastellkreiden und den berühmten Künstler Vincent Van Gogh.



### Ölpastellkreiden

Alte Zeitung, Malerpappe oder Folie als Schutz für den Tisch

Feuchttücher, Papiertücher

weißes Papier/Fotokarton (DIN A3)

Probierpapier/DIN A4 Kopierpapier

Kreppklebeband (Wenn Einschränkungen in der Motorik vorhanden sind, ist es hilfreich, das Papier am Rand fest zu kleben, damit es nicht verrutschen kann)

Bücher mit Gedichten

CD - Spieler

Düfte (z.B. Lavendel- oder Rosenöl)

Diese Übung ist eine kreative Auszeit zu Zweit. Hier geht es im Wesentlichen um Freude, Begegnung und Kommunikation. Sie bietet die Möglichkeit, sich über das kreative Schaffen mal anders, vom Pflegealltag losgelöst zu entdecken und andere, vielleicht sogar neue Facetten aneinander zu entdecken. Sie hat auch das Ziel mehr Leichtigkeit in den Alltag zu bringen.

### Malübung zu zweit

## Ein Spaziergang im Mohnfeld

### 1 Vorbereitung

Um mit dem Malen direkt starten zu können, empfehle ich den Raum und Tisch vorzubereiten (angenehme Raumtemperatur und Unterlage) und Materialien bereitzulegen.

Sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten neunzig Minuten ungestört sind, indem Sie beispielsweise das Telefon leise stellen. So können Sie sich in Ruhe auf sich selbst, Ihr Gegenüber und das Malen einstellen.

Manchmal ist es angenehm, während des Malens leise Musik aus dem Hintergrund zu hören. Das ist von der Situation und Ihrer Stimmung abhängig. Auch können Düfte oder ein Gedicht dazu beitragen, Kreativität zu wecken.

Legen Sie die Abbildung von Van Goghs *Mohnfeld* vor sich auf den Tisch. (siehe nächste Doppelseite)

### 2 Einstieg

Kommen Sie über das Werk miteinander ins Gespräch. Was sehen Sie? Welche Farben? Tauchen Erinnerungen auf? Welche?

Nachdem Sie auf diese Weise Kontakt mit dem Werk, sich und miteinander aufgenommen haben, starten Sie mit dem Malen/Zeichnen.

### *Manchmal ist es hilfreich wie folgt vorzugehen:*

*Landschaft: Vordergrund, Mitte und Hintergrund*

*Vorheriges Skizzieren der Landschaft mit Bleistift auf dem Probierpapier anlegen und dann Skizze auf Malpapier übertragen*

*Skizze mit Ölpastellkreiden farbig ausgestalten*

Es geht auch bei dieser Übung nicht um detaillierte Anleitungen. Vielmehr geht es darum, sich auszuprobieren, der Intuition zu folgen, Freude an der Farbe zu entdecken sowie die eigene Kreativität zu wecken und damit in Kontakt zu kommen.

### 3 Ausstieg

Beenden Sie die Übung, indem Sie einander Ihre Werke zeigen. Wertschätzen Sie sich dafür und auch für die Zeit, die Sie sich dafür genommen haben. Vielleicht möchten Sie mit diesem Maltreffen hin und wieder fortfahren und bringen darüber Ihre Freude zum Ausdruck.

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band  
 Wieder flattern durch die Lüfte;  
 Süße, wohlbekannte Düfte  
 Streifen ahnungsvoll das Land.  
 Veilchen träumen schon,  
 Wollen balde kommen.  
 — Horch, von fern ein leiser  
 Harfenton!  
 Frühling, ja du bist's!  
 Dich hab' ich vernommen!

*Eduard Mörike (Erstdruck 1828)*



Vincent Van Gogh, *Mohnfeld*, 1889

Sonja Bartscherer, Künstlerin und Coach. Studium an der FH Ottersberg, Hochschule für Künste im Sozialen. Ihre Forschungsinteressen liegen im Verhältnis zur Kunst in privat- individuellen, gesellschaftlichen und kulturellen Bereichen sowie in der Kompetenzentwicklung durch Kunst im Kontext von Pflege.

Seit 2003 als freie Mitarbeiterin in der Kunsthalle Bremen tätig. Dort künstlerische Interventionen in der Kunstvermittlung. Dazu zählen die Entwicklung von ganzheitlichen Kunstvermittlungsmethoden und Projekte für die ältere Generation sowie Menschen mit Demenz. Darüber hinaus Seminartätigkeit in unterschiedlichen Disziplinen der Kunst.

Sonja Bartscherer lebt in Bremen, ist selbstständig als Künstlerin und Coach sowie in einer sozialen Organisation als Koordinatorin tätig.

## Materialliste

---

**Ölpastellkreiden, 12er Pack**

---

**2 Fotokarton weiß, DIN A3 und DIN A4**

---

**Zeichenblock, DIN A3**

---

**Aquarellblock (250g , 30 × 40 cm, rau)**

---

**Bleistift (HB), mehrere Buntstifte**

---

**Radiergummi**

---

**Sammelmappe**

---

**Malbrett (z.B. dünne MDF-Platte DIN A3, aus dem Baumarkt)**

---

**Braune Papierkleberolle**

---

**Deckfarben oder Aquarellfarben**

---

**drei verschieden große Flachpinsel**

---

**Aufbewahrungsbox für die Kleinteile**

---

**Cutter**

---

**Kladde/Notizbuch**

---

**Ätherische Öle, z.B. Orange, Sandelholz, Rosenöl (Bio-Qualität)**

---

**Duftverteiler**

---

**CD - Spieler**

---

**Timer (Teetimer oder Handy)**

---

**Feuchttücher**

---

**alte Zeitungen oder Folie zum Abdecken der Tische**

---

**Malbuch**

---

**Medientipps**

**Wie Kunst das Leben verändern kann**, Alain de Botton,  
John Armstrong, Suhrkamp Verlag, Frankfurt 2017

**Was ist Kunst? Werkstattgespräch mit Beuys**, Volker Harlan,  
Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus, Stuttgart 2001 (6. Auflage)

**Farben im Kopf, Malen und Gestalten mit Menschen mit Demenz -  
Praxishandbuch mit Anleitungen und Beispielen - Für Einrichtungen,  
Museen, Angehörige**, Sabina Leßmann, Wulpekula Schneider,  
Kathrin Stangl, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2015

**Heilende Kunst und künstlerisches Heilen - Anregungen für Kunst-  
therapeuten**, Eva Mees-Christeller, Pforte Verlag, Basel 1996

**Farbenlehre**, J.W. v. Goethe, verschiedene Ausgaben u.a.,  
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1992

**Farbtherapie - Übungen und Anregungen für Wohlbefinden**,  
Pauline Wills, Taschen Verlag, Köln 2006

**Schreiben zur Selbsthilfe - Worte finden, Glück erleben, gesund  
sein**, Birgit Schreiber, Springer Verlag, Berlin 2017

**Schreiben in Cafés - Writing Down the Bones**, Natalie Goldberg,  
Autorenhaus Verlag, Berlin 2017 (5. Auflage)

**Mit Schreiben zu neuer Lebenskraft**, Susanne Diehm und  
Jutta Michaud, Prof. Dr. med. Jalid Sehouli mit Bildern von  
Dr. Adak Pirmorady, Kösel Verlag, München 2019

**Leben, Schreiben, Atmen - Eine Einladung zum Schreiben**,  
Doris Dörrie, Diogenes Verlag, Köln 2019

**Ätherische Öle für Beauty & Wellness – Portraits der wichtigsten Öle  
und ihre Wirkung für Körper und Seele**, Maria M. Kettenring, Ullstein  
Heyne List GmbH & Co. KG, München 2003

**Das Einmaleins der Achtsamkeit – Vom sorgsamem Umgang mit  
alltäglichen Gefühlen**, Jessica Wilker, Herder Verlag, Freiburg im  
Breisgau 2014 (2. Auflage)

**Links zu Selbsthilfegruppen und Initiativen**

[www.diks-bremen.de](http://www.diks-bremen.de)  
Demenz Informations- und Koordinationsstelle Bremen e.V.

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)  
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

[www.gesundheitsamt.bremen.de/selbsthilfegruppen-1927](http://www.gesundheitsamt.bremen.de/selbsthilfegruppen-1927)  
Gesundheitsamt Bremen

[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)  
Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.,  
Stichwort: Pflegende Angehörige

[www.bagso.de](http://www.bagso.de)  
BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

## Angebote im Museum

Die Kunsthalle Bremen hat in Zusammenarbeit mit Sonja Bartscherer einige Pläne gefasst, die 2020 umgesetzt werden sollten: Zum Beispiel Atelierangebote für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz oder auch regelmäßige Termine mit künstlerisch-kreativer Praxis und gemeinsamen Erfahrungsaustausch für Betroffene. Die Covid-19-Pandemie hat mit ihren direkten und indirekten Auswirkungen diese Pläne zunächst durchkreuzt. Für 2021 und 2022 sind neben Kunstgesprächen und Atelierangeboten auch digitale Angebote im Museum für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz in Planung sowie ein sommerlicher Aktionstag mit kreativen Angeboten, Geschichten und Musik vor, zu dem Sie und Ihre Angehörigen herzlich eingeladen sind. Dort haben Sie Gelegenheit, unsere Angebote im Museum und die Menschen dahinter kennenzulernen und auch mit anderen pflegenden Angehörigen ins Gespräch zu kommen.

Insbesondere für Pflegeeinrichtungen und Gruppen bietet die Kunsthalle zudem weiterhin *Making Memories. Kunstbetrachtungen für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und ihrer Angehörigen*, die im Museum und in Pflegeeinrichtungen gebucht werden können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Impressum

### Herausgeber:

Der Kunstverein in Bremen, Sonja Bartscherer

### Konzept und Texte:

Sonja Bartscherer

### Projektleitung und Redaktion:

Hartwig Dingfelder

### Lektorat:

Claudia Junge

### Layout & Umschlaggestaltung:

one/one Amsterdam / Bremen

### Fotonachweis:

Alle Werke der Kunsthalle Bremen:

Karen Blindow, Lars Lorisich und Marcus Meyer

### Copyright:

Für Günther Uecker und Raimund Girke:

© VG Bild-Kunst, Bonn 2021

Für Dani Karavan: © Dani Karavan Archive 2021

Die im Handbuch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von den Verfassern sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Verfasser bzw. der Kunsthalle Bremen für Personen- Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

### Gefördert durch:

Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration und Sport



Freie  
Hansestadt  
Bremen

**KUNST  
HALLE  
BREMEN**