



FOCUSZART – Focusing Schule und Atelier

Freda Blob, Focusing Ausbilderin TIFI, DFG, FN
Kunsttherapeutin DFKGT, Gestaltungspädagogin

Intermediales Kunstbasiertes Focusing
Focusing Orientierte Expressive Arts FOAT®

**Focusing
Zeit mit
Kunst**

Themenliste WS 2024 - Workshops

Creative Compassion

Kunst der Empathie

FOCUSING-Kunst Workshop in Präsenz | 5 UE

Kreativität und Schwingungsfähigkeit für individuelle wie auch kollektive Bedürfnisse lässt uns in diesem Workshop zusammenbringen was zusammen gehört: Der Ausdrucksraum von Dir und Mir und Uns. Ausgehend von gewohnter 1:1 Einfühlung geht es hin zu einer Weitung unserer Einfühlungs- und Beratungskompetenz. Wir nähern uns dem größeren Zusammenspiel im *Interaction first* behutsam an. Von: "so geht's für mich" und: "so geht's wohl für dich", fühlen wir hin zu: "So geht's wohl hier für dich und mich und auch für andere".

Die Haltung der Relationalen Empathie (Maureen o`Hara) stärkt unser Zusammenleben und kommt im Miteinander doch oft zu kurz. Focusing und Rezeptive Ausdruckskunst bieten Raum und Zeit, um diese Haltung vom Felt Sense aus zu explorieren. Wir arbeiten gestalterisch mit Ölmalkreiden, Referenzbildern und in Achtsamkeit. Focusing Kenntnisse sind von Vorteil jedoch keine Vorbedingung. Künstlerische Vorerfahrung braucht es keine.

Creative Compassion - Empathie im Raum von Kunst und Focusing

Hands on Workshop im Online Format | 5 UE

Kreativität und Schwingungsfähigkeit lassen uns zusammenbringen was zusammen gehört: Der Ausdrucksraum von Dir und Mir und Uns. Wir starten mit 1:1 Einfühlung und weiten unsere Empathiefähigkeit über gewohnte Bereiche hinaus aus.

Von "so fühlt sich's für mich an" und "so fühlt sich's wohl für Dich an" kommen wir hin zu: "So geht's für Dich und mich im Zusammenspiel".

Kunstbasiertes Focusing ermöglicht, die Haltung Relationaler Empathie (Maureen o`Hara) auf der Symbolebene zu explorieren. Wir arbeiten mit Referenzbildern direkt vom Bildschirm aus, bewegen Energie auf dem Blatt und geben intermodalem Ausdruck eine Chance. Am Ende ist es die Vielheit verkörperter Ästhetik die uns in ein Mehr hinein hat wachsen lassen.

Bitte bereithalten: Vier Blatt Papier, einfache Malkreiden oder farbige Stifte, Tesakrepp. Referenzbilder und Handout zum Download vor Workshopstart

Kreatives Mitgefühl

Relationale Empathie durch Kunstbasierte Aktivitäten stärken
KUNST-Focusing Seminar | 4 UE

In diesem Workshop werden Sie über eigene Gestaltungen in die Methode des Intermedialen Kunstbasierten Focusing IKF eingeführt Die Methode wurde aus der Erlebensorientierten Rezeptiven Kunsttherapie heraus entwickelt.

Die Praxis die Sie erlernen fördert ein Gefühl der Empathie, das über persönliche Vorlieben und Grenzen hinausgeht.

Sie sind eingeladen, mit den Pastellzeichnungen von Adolf Hölzel zu experimentieren, einem frühen Pionier der Modernen Kunst.

Dieser Maler, Kunstlehrer und Musiker war der erste Künstler, der Farbe und Klang in Verbindung brachte. Seine Bilder wurden 2019 von Tanzkompanien aufgeführt.

Sie haben die Möglichkeit, die Bandbreite aller Ausdrucksformen der Sinne (Intermedialität) zu erkunden die seiner Kunst entspringen. Ihr Tun impliziert eine rezeptiv-aktive Auseinandersetzung mit dem Art Sense. Der Art Sense ist ein innerlich gespürter Körpersinn, der sich auf professionelle Kunstwerke bezieht.

Sie werden zwischen Wahrnehmen, innerem Spüren und gestalterischem Ausdruck hin und her pendeln. Sie werden befähigt, eine Brücke zu schlagen zwischen der Arbeit des Künstlers und Ihrem eigenen Kunstwerk aus einem ästhetischen Körpergefühl heraus.

Mit dem Einstieg in diese Praxis erhalten Sie Zugang zu einer Methode die Sie in Ihrem Berufsfeld (Beratung, Therapie, Kunstpädagogik) anwenden können, ohne dass Sie dafür Vorkenntnisse in Focusing oder Rezeptiver Kunsttherapie bräuchten.

Auf dem Traumpfad

Träume verstehen mit Expressive Arts Focusing / FOAT®
FOCUSING-Kunst Seminar | 2x 9 UE (WE)

„Ich hab' heut' Nacht was komisches geträumt...“ - so erwachen wir manchmal etwas verwirrt und sind zugleich neugierig. Allzu gerne wüssten wir, was unser Traum wohl bedeutet. Traumdeutungsbücher helfen oft nicht weiter, denn Träume sind so individuell wie wir selbst.

Über Focusing und die körperlich gespürte Resonanz zum Traumgeschehen kommen wir der individuelle Bedeutung unseres Traumes auf die Spur. Wir wenden uns mit ganz spezifischen Fragen an den Inneren Träumer. Sie wirken wie Wegweiser, die uns den inneren Gefährten treffen lassen. Wohin er uns führt, wissen wir nicht. Unsere Traumbilder zeigen jedoch auf, wohin die Reise gehen könnte.

Gefördert wird der Dialog mit dem Inneren Träumer durch intermodales Ausdrucksfocusing (Expressive Arts Focusing). Jeden Schritt den wir auf dem Traumpfad tun, bringen wir auch gestalterisch zum Ausdruck. Alle Sinnes-Zugänge werden genutzt. Immer orientieren wir uns dabei am Felt Sense. So nähren wir die Traumweisheit in uns, und der Traum kann sich als Ganzes entfalten.

Das Gestaltungsmaterial (Kreiden, Wasserfarben, Farbstifte, Papier und Collagenbilder) wird gestellt.

Vorerfahrungen in Focusing oder Traumarbeit brauchen Sie nicht. Notieren Sie doch kleine Traumfetzen, Traumahnungen oder Stimmungen schon vor dem Kurs, und bringen Sie die mit!

Traumarbeit mit kreativem Ausdrucksfocusing

Einführung in Focusing Oriented Expressive Arts FOAT®
FOCUSING-Kunst | Workshop 3,5 UE

Focusing orientierte Traumfragen und die körperlich erspürte Resonanz zum Traumgeschehen helfen, Träume in ihrer ganz individuellen Bedeutung zu verstehen. Welche Haltung braucht es dazu? Wir werden den/die Innere Träumer*in hierzu selbst befragen. Seine Mitteilung lassen wir sich ausdrücken in Bild, Ton, Wort, Geste und Bewegung. Unser(e) Innere(r) Künstler*in tritt in Aktion. Über den Dialog von Träumer*in und Künstler*in erfahren wir was es braucht, um Zeuge unserer Traumbotschaften werden zu können.

Für den Workshop braucht es keine Vorerfahrung in Focusing, Traumarbeit oder kreativer Gestaltung.

Male Deine Träume!

Kunst fürs Leben

KUNST-Focusing Kurs | 5 UE. Auch als Online Format

Wir bringen die inneren Bilder von Zukunftsträumen (bzw. Nachträumen) aufs Papier. Ziel ist, die eigene visuelle Wahrnehmungen sichtbar zu machen. Vorlagen aus der bildenden Kunst und Fotos von Traumsymbolen sind Referenzbilder für die künstlerische Umsetzung. Über rezeptives Arbeiten und Lernen am Modell werden Sie befähigt, Ihrer Bildgestaltung Farbe, Form und Komposition zu geben. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift, schwarzen Kugelschreiber, Buntstifte, Filzstifte, Fineliner (was gerade zur Hand ist), Wasserfarben, Aquarellfarben, Skizzenblock, Zeichenpapier, Pinsel Ihrer Wahl, Collagenmaterial, Schere, Klebestift. Weiteres Material wird von der Kursleitung gestellt. Materialkosten im Kurs.

Ich ist keine Insel

Den eigenen Lebensraum erkunden mit Kunsttherapeutischem Focusing

KUNST-Focusing Workshop | 4 UE

Wir setzen Graphit, Kreide und Kohlestift ein, um den Umgebungsraum und unseren Felt Sense (körperliches Spürempfinden) zum situativ-räumlichen Erleben zu symbolisieren.

In der anschließenden Bildcollage kommen Frottagen (Abreibungen von Oberflächen) und Gestaltungen aus dem Felt Sense (Farbgebungen) zusammen.

Unser Lebendiges Sein-im-Werden erschließt sich im Focusing Dialog mit unserem gestalteten Werk und dem Gesamtbildraum der Gestaltungen aller Teilnehmer im Kurs.

Im Gespräch reflektieren wir unsere Prozess-Erfahrungen mit Transfer zu unserer Lebenssituation

Künstlerische Fertigkeiten braucht es keine. Erste Focusing Erfahrungen sind von Vorteil jedoch keine Vorbedingung.

Neue Wege leben

In Strukturen das Eigene finden

FOCUSING-Kunst Workshop | 4 UE. Auch im Online Format

Wir wenden uns unseren persönlichen Themen zu und halten die Crux des Ganzen wertschätzend in unserer Aufmerksamkeit. Wir spüren unser körperliches Empfinden dazu und schaffen innerlichen Freiraum.

Wir nutzen einfache Kunstmaterialien (Graphit, Primärfarben) und üben den Transfer von festen Strukturen zu spielerisch-freier Gestaltung über Zeichnen von geometrischen Grundformen. Wir experimentieren gestalterisch, welche neuen Formen wir mit Materialwechsel finden können, um den eigenen Felt Sense zum Ganzen ausdrücken zu können.

Im weiteren Malen und Gestalten finden wir eine Synthese von scheinbar Gegensätzlichem (Festes und Fließendes) und bringen Vorgeformtes und Eigenes im Ausdruck zusammen mit Bezug zur eigenen Lebenswelt.

Künstlerische Fertigkeiten braucht es keine. Erste Focusing Erfahrungen sind von Vorteil jedoch keine Vorbedingung.

Immer am Wachsen entlang

Erweiterte Räume künstlerisch erkunden -

Achtsamkeit in Bild, Bewegung, Sprache und Klang

FOCUSING-Kunst Workshop | 4 UE. Auch im Online Format

Möchtest Du Dich mehr und ganz fühlen können? Künstlerischer Ausdruck im Embodiment macht Deine(n) Innere(n) Künstler:in zur/zum Helfer:in und Heiler:in.

Geh gestalterisch an den Rand dessen was Du kennst! Lass Dich zum größeren Bild Deiner Existenz einladen! Geführte Übungen machten es Dir leicht.

Wir nutzen Körper basiertes Focusieren zum Ankern unseres Mehr an Weisheit und Verbundenheit im größeren Raum der Existenz. Bildnerischer Ausdruck vertieft und sichert unserer Sinneserfahrung.

Zeichnen: Dein Weg in die Konzentration

Künstlerische Kontemplation im Slow Draw

KUNST-Focusing Kurs | 4 UE. Auch im Online Format

Mache das Zeichnen von Linien, Strichen und Punkten zur aktiven Meditationspraxis! Verbessere so Deinen inneren Focus. Stärke Konzentration, Selbststeuerung und Durchhaltevermögen.

Zentrierungsübungen aus dem Baumatmen (Ernst Juchli/GFK Zürich) unterstützen Deine zielgerichteten Bewegungen auf dem Papier.

Wir arbeiten in der Tradition des Geführten Zeichnens (Maria Hippius/Todtmoos-Rütte) auch beidhändig und mit geschlossenen Augen.

Mal Dich neu!

Rezeptive Ausdruckskunst

KUNST-Focusing Kurs | 5 UE

Rezeptive Ausdruckskunst lädt ein, Farben und Flächen zur Stimulanz der eigenen künstlerischen Weiterentwicklung zu nutzen. Wir gestalten, lassen auf uns wirken und prüfen: Welcher Bildausschnitt vermittelt Wohlgefühl? Welcher Bildteil springt uns heftig an? Was will vergrößert, was verkleinert werden? Wir setzen Ausschnitte auf neuen Hintergrund, kolorieren um oder collagieren. Farbtöne, die wir aufgreifen und zu etwas Neuem weiterführen, erzählen über uns.

Auch für Einsteiger/innen geeignet.

Mal Dich frei!

Focusing zentrierte Ausdruckskunst

KUNST-Focusing Tagesseminar | 9 UE

Sich frei machen können: Wer wünscht sich das nicht! Was schwer erscheint, ist überraschend einfach: In der Gestaltung serieller Bilder beginnen wir bei dem, wo wir gerade sind, und kommen Bild für Bild hin zum freien Gefühl. Anspannung, Sorge, Unmut, Resignation – die ganze Bandbreite unserer Emotionen kommt zunächst auf's Papier. Dafür braucht es keine künstlerische Begabung. Unter Anleitung bekommen Sie ein körperliches Gespür davon, welche Farbe welche Emotion ausdrückt. Linie, Form, Fläche entstehen mit oder ohne Vorlage und experimentell von selbst.

Die einzelnen Blätter, die zu Bildern werden, sind Teil eines Leporello. So ist es möglich, einzelne Farbnuancen, Formen und Gestaltungselemente hinüberzunehmen auf das nächste Blatt und an ihnen weiter zu arbeiten. In der Variation, Ergänzung, Abstrahierung oder auch im Auslassen vorheriger Gestaltungen füllen sich Seite um Seite und Ihr Pinselstrich wird lockerer, gelöster, und flüssig-frei. Zwischen den einzelnen Seiten wird bewusst am Körper nachgespürt: Was genau verlangt, dass ich weiterführe, einen Ausschnitt abändere oder ganz neu mache? Die Orientierung liegt immer bei dem, was Sie lebendiger fühlen lässt. Nur das lässt auch Ihre Kunst lebendig werden!

Gearbeitet wird im DIN A5-A4 Format, die Materialien sind Wasserfarben (Guache/Aquarell), Acrylfarben, Kreiden (Pastell, Aquarellkreiden, Wachsmalkreiden), farbige Marker, Tusche und Graphitstifte. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger:innen. Bitte mitbringen: Ihr Set an Lieblingsmallsachen, Malschürze/altes T-Shirt.

Kunst im Leporello

Get in touch with art!

KUNST-Focusing Kurs | 5 UE. Auch im Online Format

Sie lernen in diesem Kurs, ein Bildmotiv seriell zu erarbeiten.

Ziel ist, über die einzelnen Seiten eines Leporellos zu einer Gesamtkomposition zu kommen. Dafür nehmen wir Farbnuancen und Gestaltungselemente hinüber auf's nächste Blatt.

Aus deren Variation, Ergänzung, Abstrahierung und Auslassung entstehen neue Gestaltungen. Methodisch orientieren wir uns an expressionistischen Vorlagen. Deren Interpretation zeigt im aufgefalteten Leporello unsere Malentwicklung.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (Mixed Media Qualität), Farben: Gouache/Aquarell/Acryl, Stifte: Marker/Kreiden/Graphit, Collagematerial/Kleber/Schere/alte Kreditkarte. Von Dozentin gestelltes Spezialmaterial bitte im Kurs bar bezahlen.

Kunsttagebuch: Sich selber auf der Spur

Einführung

KUNST-Focusing Tagesseminar | 9 UE. Auch im Format 4 UE möglich

Was wir erleben und für uns und unsere Weiterentwicklung nutzen wollen, braucht eine Form. Der bildnerische Ausdruck in einem Kunsttagebuch kann so eine Form sein. Bildnerisches zeigt direkter als Sprache auf, was uns wichtig ist und wohin es im Leben gehen kann.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Arten des Kunsttagebuchs kennen. Sie erfahren ganz praktisch, wie Sie gestalterisch ausdrücken können was Sie beschäftigt oder auch was Sie neu entscheiden möchten. Unterschiedliche Techniken und Stilrichtungen des Kunsttagebuchs werden Ihnen unter Anleitung Schritt für Schritt nahe gebracht. Kunsttagebücher berühmter Künstler:innen, wie z.B. das Kunsttagebuch von Frida Kahlo, sind zusätzliche Inspiration.

Das Besondere an diesem Seminar: Wir gestalten intuitiv und aus der körperlichen Empfindung heraus. Die Materialliste zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Auch für Einsteigerinnen geeignet! Spezialmaterial je nach Verbrauch vor Ort zahlbar.

Kunst im Taschenformat - Kunsttagebuch INTENSIV

KUNST-Focusing Blockmodul 5 Termine mit je 4 UE. Auch im WE Format mit 18 UE

Der Kurs befähigt Sie, selber ein künstlerisches Tagebuch (Art Journal) herzustellen. Zum Einsatz kommen verschiedene Papierformate und Materialien wie Collage, Kreide-, Acryl- und Wasserfarben.

Über Beispiele der Kursleitung lernen Sie, welche Techniken des Art Journaling für eine starke Ausdrucksgestaltung besonders geeignet sind. Bereits einfachste Gestaltungen mit oder ohne Vorlage bzw. Schablone lassen Ihr Kunstbuch zum Erlebnis werden! Das besondere an diesem Kurs: Wir arbeiten intuitiv und aus dem ästhetisch-körperlichen Spürvermögen heraus.

Das Kunstbuch kann zu einem Logbuch Ihrer künstlerischen Entwicklung werden. Sie können täglich Seite um Seite füllen und sehen, wie Sie an Gestaltungssicherheit und -fertigkeit gewinnen.

Das Kursmodul umfasst fünf Themenbereiche:

- Collage als Symbolisierung und Bedeutungsträger
- Vom Gestaltungsecho zum eigenen Gestalten – Inspiration durch bildende Künstler:innen
- Farbe, Farbkomposition und Farbspiel: Das Fließende, geschwungen Leichte und Weiche zum Ausdruck bringen

- Muster, Musterkombinationen, Ornamentik und Schrift: Das kantig Klare, Beständige und Rhythmische üben und meistern für Akzentuierungen
Daneben lernen Sie, wie Sie die Wirkung unterschiedlicher Papierqualitäten kennen. Mit einfachen Techniken des Buchbindens gestalten Sie den individuellen Look Ihres Kunstbuchs.

Punkt-Linie-Strich

Zeichnen nach der Bauhaus Schule

KUNST-Focusing Kurs | 4 UE. Auch im Online Format

Zeichenübungen aus dem Bauhaus Vorkurs befördern Wahrnehmung, Konzentration, motorische Fähigkeiten und experimentellen Ausdruck. Wir starten mit Zentrierungsübungen und setzen Bewegung als Linie auf's Papier. Wir arbeiten mit Abstand, Richtung und Größenverhältnissen. Rhythmik und gestalterische Dynamik folgen. Über Materialwechsel werden Vertikale, Horizontale und Kreisformen zur Komposition.

Achtsam in der Natur: Blütenzauber, Wunderwurzeln

Zeichnen im Botanischen Garten

KUNST-Focusing Outdoor Kurs | 5 UE. Auch im Online Format mit 4 UE

Meditatives Baumatmen und Zeichnen mit allen Sinnen! Der Kurs vermittelt Techniken des Botanischen Zeichnens und Grundlagen der Pflanzenanatomie.

Wir schulen uns in bewusster Atempraxis, Entschleunigung und konzentrierter Wahrnehmung (Fokussierung). Zeichnerisch sind wir aktiv im Stil des historischen Naturzeichnens (Natural History Drawing) und des graphischen Pflanzen-Doodle.

Sie erhalten eine individuelle Unterstützung beim Zeichnen durch die Kursleitung. Hilfsgeräte wie Lupe und Pinzette werden gestellt. In der Kursgebühr ist ein 15-seitiges Skript mit Zeichenanleitungen enthalten. Zeichnerische Vorkenntnisse braucht es keine.

Bitte mitbringen: Unterschiedliche Bleistifte (Stärke 2H -4B), Zeichen- oder Skizzenblock mit festem weichem Papier, einen Hocker, Vesper.

Zu den folgenden Themen finden Sie Ausschreibungen auf der FOCUSZART Website:

www.focusingatelier.com/angebote/focusing-community-art

Der Körper malt

Eine neue Orientierung finden

KUNST-Focusing Kurs | 4 UE. Auch im Online Format

Willst Du mehr Akzeptanz? Suchst Du nach einer Zukunft die zu Dir paßt? Male im Workshop und finde Dein Leben!

Farbklang im Lebendigen

Sich künstlerisch Freiraum schaffen

KUNST-Focusing Kurs | 4 UE. Auch im Online Format

Wir schaffen Freiraum über Farbe, Form und Rhythmus.

Achtsamer Eye Move und Resonieren am Werk bildender Künstlerinnen ebnen den Weg zu eigener Bild bezogener Gestaltung.

Farben der Entscheidung

Innere Klarheit gewinnen

KUNST-Focusing Kurs | 4 UE. Auch im Online Format

Finde heraus was im Weg steht, um zu stimmigem

Handeln zu kommen. Kunstbasierte Entscheidungshilfen machen es leicht: Farben, Formen und Flächen sind Deine Wegweiser.

Smash 'n Focus

Felt Booking - Der Kurs zum SAFE Guide

KUNST-Focusing Kurs | 4 UE. Auch im Online Format

Der SAFE Guide ist eine kostenfreie Anleitung für Teilnehmer:innen (Freebie). Wie Du mit diesem Manual weiter machst, welche Tips und Tricks es gibt und wie Du schwierige Gefühle sicher (SAFE) über Felt Booking (einer Kreuzung von Focusing basiertem Art Journaling und Cosmic Smash Booking®) auflöst, darum geht's im Kurs.