

Buntes Kreativ-Tagebuch (Andrea Beusch / Alfred-Reichwein-Schule Langen)

Dein kleines buntes Tagebuch

Du brauchst:

ein DIN A 5 Heft unliniert und ohne Rand

einen Bleistift

deine Buntstifte - bitte keine Filzstifte

Freude am Entdecken

Du nimmst den Bleistift in deine unbewusste Hand - also die Hand, mit der du nicht schreibst.

Setze den Stift auf die Mitte des Blattes und beginne mit dem Stift auf dem Blatt zu tanzen.

Denke nicht nach, erzwingen nichts, male einfach so, als würdest du tanzen.

Du kannst dabei auch eine Melodie vor dir hersummen.

Nach einer gewissen Zeit - du merkst es schon selbst - setzt du den Stift ab und siehst lauter Gekrakel vor dir - mit vielen weißen Lücken.

Diese weißen Lücken füllst du nun aus - mit Buntstift.

Nimm Farben, so wie du Lust und Laune hast.

Gib dir Mühe beim Ausmalen - umso schöner werden die Bilder.

Du merkst, es entstehen bunte Bilder.

Vielleicht auch Figuren oder Fabelwesen, oder Tiere.

Wenn du fertig bist, kannst du deinem Bild einen Titel geben.

Schreib auch das Datum unten drunter.

Oder schreibe noch eine schöne Geschichte dazu.

Mach das jeden Tag zu einer festen Uhrzeit - und du wirst nach all den Tagen ein herrlich buntes Tagebuch in den Händen halten.

"einfach mal machen... hab Freude dabei"



Tanzende Fische / Andrea Beusch