

Kunstworkshops „Zeit für mich“

Eine stärkende Gruppe für Frauen mit belastenden Lebenserfahrungen



In der Hektik des Alltags fehlt oft die Zeit, sich auf sich selbst zu besinnen. Die Kunstworkshops für unsere Klientinnen geben die Möglichkeit dazu.

Es geht vor allem darum, den Teilnehmerinnen Raum für Experimente mit Farben und Materialien verschiedenster Art zu verschaffen und dabei mehr über sich selbst zu erfahren.

Ziel ist nicht das perfekte Kunstwerk.

Ziel ist: Kunst als Ausdrucksmittel zu erleben

...für Dinge, für die wir keine Worte haben,

...für Themen, die unbewusst in uns schlummern,

...für Ereignisse, die unser Leben umkrempeln,

...und und und ...

Beim kreativen Experimentieren steht der Weg im Mittelpunkt.

Es geht um die Begegnung mit sich selbst und um die Begegnung mit anderen Betroffenen. Es geht um Austausch und Solidarität.

Deshalb sind für die Workshops weder künstlerische Begabung noch besondere Vorkenntnisse Voraussetzung. Jede unserer Klientinnen kann mitmachen.

Statt belastende Details aus der eigenen Geschichte bzw. von erlebten Traumata zu erzählen, liegt der Fokus auf der Stärkung und Ermutigung für den Alltag.