

## 1.) Galaxy Grafitti spraysen

- Hier wird gemeinsam im Freien gearbeitet und mit verschiedensten Farben und Techniken experimentiert.
- Jede\*r Teilnehmer\*in bekommt eine kleine Leinwand zur Verfügung gestellt
- Als erster Schritt wird eine runde Schablone aufgelegt und mit schwarz drüber gesprüht, sodass sich grob ein Kreis abzeichnet
- Anschließend wird ein Stück Zeitungspapier verwendet, um den Planeten Struktur verleihen zu können
- Der Kreis wird nun mit verschiedensten Farben angesprayt und anschließend mit dem geknüllelten Zeitungspapier abgetupft. Dadurch entsteht die Illusion von Kratern, wodurch der Planet realistischer wirkt.
- Danach wird die Schablone wieder auf den Kreis gesetzt und der Hintergrund mit schwarzer oder dunkelblauer Sprayfarbe besprüht.
- Um die Illusion von kleinen Sternen zu schaffen kann etwas weiße Farbe auf dem Handschuh aufgetragen werden und in einer Schüttelbewegung über der Leinwand verteilt werden
- Zum Schluss wird die Schablone abgenommen und das Werk kann gemeinsam von allen bewundert werden

Es wird benötigt:

- Spraydosen in verschiedensten Farben, sowie in schwarz und weiß, um Schattierungen herzustellen
- Zeitungspapier, um den „Planeten“ Struktur zu verleihen
- Leinwände, die Größe kann je nach Wunsch variieren
- Eine Schablone für die Planeten (z.B ein kleiner Kochtopfdeckel)
- Handschuhe zum Schutz der Hände
- Eine Folie, um den Untergrund zu schützen



## 2.) Seifen herstellen

- Beim Seifen herstellen geht es darum seine eigene Seifenkreation individuell zu gestalten und Düfte bzw. Farben zu finden die den Geist beruhigen und der eigenen Ästhetik entsprechen
- Vorbereitend wird eine Unterlage auf dem Tisch ausgebreitet und an jede Person Becher verteilt, in denen sie die Seifenemulsion färben und mit ätherischen Ölen vermischen können
- Die fertigen Seifenblöcke werden mit einem großen Messer in kleine Würfel geschnitten und in eine Mikrowellenfeste Schale gegeben
- Anschließend wird die feste Seife erhitzt, bis sie sich verflüssigt
- Die Schüssel wird mit einer Suppenkelle in die Mitte des Tisches gestellt. Dort befinden sich auch die Farben und Düfte.
- Bezüglich der Düfte könnte man auf deren stimmungsaufhellende Wirkung eingehen. Wie beispielsweise die beruhigende Wirkung von Lavendel oder die

Es wird benötigt:

- Seifenbasis (klar oder trüb)
- Färbemittel
- Großes Messer
- Duftstoffe (Orange, Vanille, Lavendel)
- Eventuell getrocknete Blüten oder kleine Perlen
- Eine Mikrowelle zum Schmelzen der Seifenbasis
- Förmchen, in denen die flüssige Seife aushärten kann
- Eine Suppenkelle
- Becher, in denen man die Seife, die Farbe und die Duftstoffe verrühren kann



Stimmungsaufhellende Wirkung von Zitronengras

- Die Teilnehmer\*innen können sich nun untereinander absprechen welche Förmchen sie benutzen wollen. Dann mischen sie ihre Seife/n nach eigener Wunschvorstellung zusammen. Es können auch verschiedene Farben auf einmal genommen werden
- Wenn man Seifen mit einer sichtbaren Schichtung haben möchte, sollte man einige Minuten warten bis sich die untere Schicht ausgehärtet hat und kann dann mit der nächsten Lage fortfahren
- Die Seifen müssen nun in den Schalen aushärten. Man kann den Prozess beschleunigen, indem man die Seifenmischung in den Kühlschrank stellt.

### 3.) T-Shirts einfärben (Batiken)

- Das Batiken von älteren T-Shirts kann auch als Aufwerten von Klamotten bezeichnet werden (Upcycling). Gegenstände, die vorher vielleicht nicht mehr ganz so beliebt waren, können nun neu und spannend wirken und zudem in einem kreativen Prozess selbst designt werden. Das wirkt motivierend und ermöglicht eine positive Selbstwahrnehmung im gestalterischen Bereich.
- Im Vorhinein müssen dafür die Farben angerührt und in kleine Flaschen gefüllt werden.
- Anschließend wird der Ort vorbereitet. Bei schönem Wetter bietet es sich an nach draußen zu gehen. Eine Plane oder eine Folie sind nützlich, um den Untergrund zu schützen.
- Auch die Hände und Schuhe sollten geschützt werden, da die Farbe sehr schwer zu entfernen ist.
- Die Teilnehmer\*innen sollen nun mit Gummibändern die T-Shirts mehrfach verknoten, sodass im Zusammenspiel mit der Farbe schöne Muster entstehen können. Je mehr Knoten desto detaillierter auch das Endergebnis
- Auf der Arbeitsfläche werden dann verschiedene Eimer verteilt. Dort wird nun die Farbemulsion auf den T-Shirts verteilt. Pro Farbe gibt es einen Eimer, Die Teilnehmer\*innen sollen sich nun absprechen und sich gegenseitig unterstützen.
- Die fertigen Shirts müssen nun mindestens 24-48 Stunden trocknen und sollen dann anschließend kalt gewaschen werden.
- Tipp: Am besten die Knoten beim Waschen drin lassen

Es wird benötigt:

- Alte T-Shirts (bestenfalls in weiß)
- Textilfärbemittel in mindestens 3 verschiedenen Farben
- Eimer, entsprechend der Anzahl an Farben
- Flaschen, in die Farbe gefüllt werden kann
- Haargummis/ Gummibänder
- Einen Gegenstand zum rühren
- Handschuhe zum Schutz der Hände
- Eine Folie, um den Untergrund zu schützen



#### 4.) Bücherwelten basteln

- Die Bücherwelten sind eine kreative Möglichkeit, um ein wenig Fantasie in den Alltag zu integrieren. Die kleinen Welten kann man sich neben die Bücher in das Regal stellen und sich an tristen Tagen über ihren Anblick erfreuen.
- Man benötigt dafür dicke Pappe (bspw. alte Kartons), die man rechteckig falten kann. Alternativ dazu kann man auch zwei Bücher nehmen und mit Pappe verbinden, sodass ein kleiner Raum dazwischen entsteht.
- Der Boden wird separat ausgeschnitten und - sobald beide Teile gestaltet wurden - mit einer Heißklebepistole miteinander verbunden
- Der Raum kann nun je nach individueller Wunschvorstellung gestaltet werden. Am besten ist es, wenn sich die Teilnehmenden einen Wohlfühlort überlegen und versuchen Aspekte dieses Ortes in ihre Miniaturwelt zu integrieren
- Aus weißer Pappe können Fenster gebastelt werden
- Man könnte außerdem gemeinsam in die Natur gehen und Gegenstände suchen und sammeln, die für die Minibücherwelt nutzbar sind. Beispielsweise Äste, Steine oder Moos

Es wird benötigt:

- Alte Bücher oder alternativ eine feste Pappe
- Acrylfarben, zum Gestalten der „Welten“
- Naturmaterialien wie Moos, Äste, Steine, Nüsse
- Dekomaterialien: z.B kleine Pilze
- Schere
- Pinsel
- Eine Folie, um den Untergrund zu schützen
- Heißklebepistole
- Kleber



#### 5.) Acrylic Pouring

- Die Pouring-Technik ist eine kreative und immer gelingende Möglichkeit, um erstaunliche Kunstwerke zu schaffen und Freude sowie Akzeptanz im Unkontrollierbarem zu finden.
- Dafür werden verschiedene Farben zusammen auf der Leinwand verteilt und durch die Lösung entstehen tolle ineinanderfließende Farben, Muster und kleine Zellen.
- Die Acrylfarbe wird nun mit dem Pouring-Medium und entweder dem Öl oder der Seife gemischt, sodass die Konsistenz flüssigem Honig gleicht. Die Flüssigkeit muss ungehindert fließen können, darf aber auch nicht zu flüssig sein, da sich die Farben sonst bereits im Becher verbinden.
- Die Farben werden jeweils in einzelnen Bechern angemischt, um dann dessen Inhalt in einem separaten Becher zu schichten
- Dieser Becher wird nun inmitten der Leinwand, die über eine Wanne gehalten wird, umgedreht, sodass die Farbe sich auf der Fläche verteilen kann. Dabei soll der Farbgrund in verschiedene Richtungen bewegt werden, damit sich die

Es wird benötigt:

- Acrylfarben
- Pouring-Lösung
- Öl, um Bläschen in das Werk zu integrieren (bestenfalls Motoröl)
- Becher
- Pinsel
- Seife
- Unterlage, um den Tisch zu schützen
- Eine kleine Wanne oder einen großen Eimer
- Einwegbecher: mindestens 5x pro Person



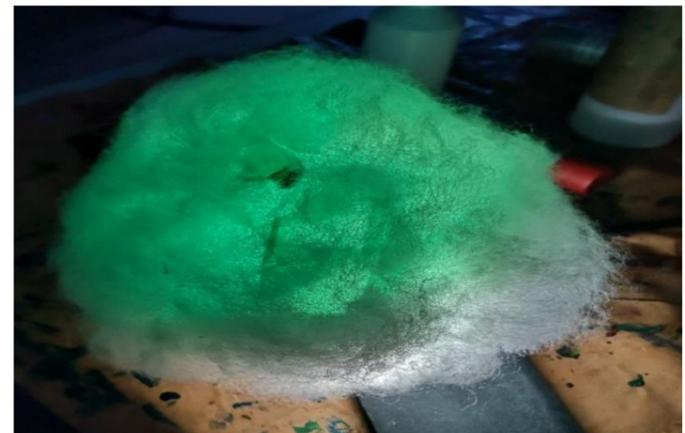
Farbe auch die Ecken erreicht.  
Überflüssige Farbe kann in den Eimer oder die Wanne fließen.  
→ So entstehen individuelle und faszinierende Muster, die alle zum Staunen bringen.

### 6.) Wolkenlampen

- Das Projekt der Wolkenlampen umfasst ca. 6 Zeitstunden an Arbeit.
- Die Lampen haben durch ihre bunten Lichter, die von Watte umhüllt werden eine beruhigende und träumerische Wirkung. Zudem ermöglicht die Gestaltung eine individuelle Farbauswahl, sowie eine Größen- und Formanpassung.
- Als Basis dienen 2-3 Luftballons, die in unterschiedlichen Größen aufgepumpt und zugeknotet werden. Die Ballons werden nun mit Transparentpapier beklebt, welches zuvor in kleine Stücke geschnitten wurde. Es ist wichtig mehrere Schichten zu bekleben, damit die Hülle an Stabilität gewinnt (ca. 2-3)
- Der Kleber muss nun aushärten. Sobald dies geschehen ist, können die Ballons mit Watte beklebt werden. Dabei sollten die Ballons noch nicht zerplatzt werden, um die Stabilität beizubehalten.
- Sobald auch der Kleber mit der Watte ausgehärtet ist, kann man die Ballons zum Platzen bringen.
- Die 2-3 Ballons sollen nun miteinander verbunden werden. Dafür wird jeweils ein Loch in die Ballons geschnitten, in die das LED-Licht eingeführt werden kann.
- Letztendlich werden die einzelnen Ballonlampen miteinander verklebt, sodass eine einheitliche große Wolke entsteht, die in verschiedensten Farben leuchtet.

Es wird benötigt:

- Luftballons
- Kleister oder Bastelleim
- Transparentpapier in verschiedenen Farben
- Pinsel
- Watte
- Eine Folie, um den Untergrund zu schützen
- Eine Schere
- Ein kleines LED-Licht



### 7.) Pantomime

- Hier steht das Lachen und der Spaß im Vordergrund. Die Teilnehmer\*innen sollen die Möglichkeit haben aus sich herauszukommen und sich in andere Personen hineinzusetzen. Dabei können sie selbst kreativ sein und anderen Teilnehmer\*innen die Rolle zuteilen.
- Dies geschieht, indem alle Teilnehmenden 5 Aktivitäten oder Rollen auf kleine Zettel schreiben, die später in der Box gesammelt werden
- Die erste Person, die beginnt, soll nun einen Zettel ziehen und das Wort nachspielen
- Die anderen Teilnehmer\*innen sollen nun erraten um was es sich handelt
- Die Person die das Wort auf den Zettel geschrieben hat, soll sich in der Runde zurückhalten, aber

Es wird benötigt:

- Stifte
- Papier
- Schere
- Schüssel oder Box, um die Zettel zu sammeln (eine Brotbox eignet sich ebenfalls hervorragend)



kann sich über die Darstellung des eigenen Worts freuen und soll eventuell Tipps geben (arbeitet also indirekt mit der schauspielenden Person zusammen)

### 8.) Stressbälle/ Wutbälle

- Wenn man von seinen Emotionen überrannt wird, dann ist es manchmal gut die Energie freizusetzen oder sie zu kanalisieren. Die Wut-, bzw. Stressbälle sollen in solchen Momenten die Möglichkeit bieten sich zu beschäftigen und somit „runterzuskillen“
- Für die Herstellung werden mindestens 2 Ballons benötigt, die vorher mehrfach aufgepustet werden sollen. Somit werden sie ein wenig ausgeleiert und es kann mehr reingefüllt werden
- Für die Befüllung kann feiner Sand oder aber auch Mehl verwendet werden
- Dieser wird mit Hilfe eines Trichters in den ersten der
- beiden Ballons gefüllt. Sobald der Ballon fertig ist kann dieser entweder verknotet werden oder alternativ dazu, das Ende vorsichtig abgeschnitten werden.
- Der 2. Ballon wird nun über den ersten gestülpt, damit der Inhalt auch sicher verpackt ist und auf dem Ball rumgeknetet werden kann, ohne die Befürchtung, dass der Inhalt ausläuft
- Der fertige Stressball kann nun noch angemalt werden. Oder man wählt direkt Ballons, die lustige, traurige, wütende, glückliche Gesichter aufgedruckt haben

Es wird benötigt:

- Sand oder Mehl zum Befüllen
- Luftballons in mehreren Farben
- Luftballons mit Smileys drauf
- Einen Edding, um selbst Gesichter malen zu können
- Einen Trichter
- Eine Schere
- Eine Folie, um den Untergrund zu schützen



### 9.) Traumfänger basteln

- Für das Herstellen von Traumfängern muss zuerst ein Holz oder Metallring mit Wolle umwickelt werden. Dafür können verschiedene Farben, je nach individueller Vorliebe, ausgewählt werden.
- Sobald dies geschafft ist, werden drei verschiedene stellen, die im gleichen Abstand zueinander liegen ausgewählt. An diesen stellen wird eine Knoten mit Wolle gemacht, um das Netz des Traumfängers gestalten zu können.
- Dabei können bereits Perlen aufgefädelt werden
- Anschließend können auch noch kleine Ketten gebastelt werden, die am unteren Ende des Traumfängers befestigt werden. Dort ist auch Platz für besondere Anhänger oder Federn.
- Die Teilnehmer\*innen sind bei der Gestaltung völlig frei und können auswählen, wie sie den Traumfänger beschmücken wollen

Es wird benötigt:

- Wolle in verschiedenen Farben
- Einen Draht- oder Holzring
- Perlen, zum Dekorieren
- Federn, zum Dekorieren
- Eine Schere
- Kleber



## 10.) Seifenblasenbilder

- Bei den Seifenblasenbildern geht es darum die Seifenblasen als Tool zu nutzen, um bunte Bilder zu gestalten. Dabei wird Seifenlauge in verschiedenen Farben eingefärbt und auf ein Blatt Papier gepustet. Diese unkonventionelle Art und Weise Bilder zu bemalen macht viel Spaß und ermöglicht einen spannenden Prozess der Gestaltung
- Wichtig ist, dass bei der Mischung nicht zu viel Acrylfarbe genutzt wird, da so verhindert wird, dass die Spannung aufrecht erhalten bleibt. Bei zu viel Farbe können sich also keine Seifenblasen bilden
- Die Seifenblasen werden nun ganz normal gegen das Blatt gepustet. Je senkrechter man es hält, desto besser funktioniert die Technik.
- Wer mag kann im Vorhinein den Hintergrund in sanften Pastelltönen gestalten. Je dunkler der Hintergrund, desto schwerer kann man die Umrisse der Seifenblasen erkennen.

Es wird benötigt:

- Seifenblasenlauge
- Seife
- Wasserfarbe oder Acrylfarbe
- DIN A-3 Papier (wenn möglich etwas fester)
- Pustestäbe
- Pinsel
- Becher
- Unterlage, um den Tisch zu schützen

