



Das gemalte Tagebuch – ein kreativ gestalteter Erlebnisbericht und die Dokumentation zum MIKADO- Prozess

Kunst und Kreativität – eine andere Bühne für den Ausdruck des Unbewussten

Zeichnen und Malen, Fotografieren, dreidimensionales Gestalten (Ton, Plastilin, Holz, Blätter, ...), Märchen, Familienaufstellungen, die „online-Übungen“ u.v.a.m. bieten die Möglichkeit, allein, zu zweit oder in der Gruppe **„Expeditionen in die eigene Tiefe“** zu wagen und dann auch gleich zu dokumentieren. Damit wird schon der Übergang, die **Brücke zwischen Innen und Außen**, geschaffen.

Dadurch entlasten wir unsere Körper, unsere Seele aber auch unsere Beziehungen, die sonst die Bühne für die Botschaften aus dem Unbewussten bereitstellen.

Eine Methode, die ich sehr empfehlen kann, ist **„das gemalte Tagebuch“**. Situationen, Träume, Filme u.v.a.m. die mich berühren – egal ob angenehm oder unangenehm – halte ich in Form von einfachen Buntstiftskizzen und beschreibenden Texten fest. Das brauchen keine „Kunstwerke“ zu sein. Unser Gehirn verarbeitet Bilder aber um ein Vielfaches schneller als nur geschriebene Worte, daher können wir uns durch die Bilder später auch schneller im Text orientieren. Sie prägen sich auch ganz anders und tiefer ein.

Jeder Eintrag wird mit Datum und einem Titel versehen. Auch die Dinge, die sich in der näheren und ferneren Umgebung abspielen, werden dabei vermerkt.

Zusammenhänge, Ängste und Bedürfnisse, werden so oft schnell sicht- und greifbar. Die Bilder und Texte bilden aber auch den **ersten Schritt der Realisierung** („nach außen holen, was innen ist“) und bilden eine hervorragende Grundlage für Beratungen und Therapie.

Material für das gemalte Tagebuch (Dokumentation)

12 oder 24 BUNTSTIFTE

Leuchtstifte

A 4 – Ringmappe mit unliniertem Papier oder A 3 – Bögen und eine Mappe,
gebundene Skizzenbücher, ...

Fotoapparat (digital) für Zwischenschritte (z.B. vor der Übermalung, alles, was sich nicht einkleben/einordnen/... lässt, ...)

(Manchmal kann eine Sprachaufnahme (Kassette, Mini-CD, ...) interessant sein,)

Eine sehr interessante Erweiterung des gemalten Tagebuches ist das **„Digitale Tagbuch“**

Durch digitale Fotos von Steckplatten, Symbolarbeiten oder größeren Formaten beim Malen lassen sich im Computer z.B. mit dem Programm „Power Point“ kreative Varianten der Dokumentations- und Symbolarbeit bewerkstelligen.

„Erkenne dich selbst“

Probieren Sie es doch einfach einmal aus.