

WORKSHOP PLAN

FRAKTALE ZEICHNEN - DURCH FARBEN UND FORMEN ZU SICH SELBST FINDEN

Zielgruppe

Die Workshops richten sich an Erwachsene im Alter von 40 bis 65 Jahren und älter.

Ziele

Die Teilnehmenden erhalten ein Verständnis für das fraktale Zeichnen und dessen Nutzen und wie diese Form des Zeichnens als Mittel zum Selbstausdruck, zur Entspannung und zum persönlichen Erkenntnisgewinn eingesetzt werden kann.

Erforderliche Materialien

- Papier (verschiedene Größen (A4 oder A3) zum Zeichnen; leere Blätter zum Experimentieren)
- Zeichenwerkzeuge (Bleistifte (Graphit- und Farbstifte); Radiergummis, Lineale (für gerade Kanten).
- Malutensilien (Buntstifte oder Marker; Wasserfarben (optional); Pinsel (bei Verwendung von Wasserfarben)

Zeit	Thema	Inhalt
0:00 - 00:10	Einführung	Begrüßung und Einführungen (5 Min.)
		Die Teilnehmenden stellen sich vor (Name, Interesse an fraktaler Zeichnung)
		Vorstellung der Workshopziele und -struktur (5 Min.)



Zeit	Thema	Inhalt
		Überblick über die Ziele und den Aufbau des Workshops geben + Verteilung der Materialien (Papier, Stifte, Farbsets usw.)
0:10 - 00:25	Fraktale kennenlernen	Einführung in Fraktale (5 Min.)
		Erläuterung was Fraktale sind: Definition, Merkmale (Selbstähnlichkeit, unendliche Komplexität) und Beispiele aus der Natur
		Die Kunst des Fraktalzeichnens (5 Min.) Wie Fraktale künstlerisch dargestellt werden können; Demonstration grundlegender fraktaler Muster und wie sie erstellt werden können
		Diskussion und Reflexion (5 Min.) Die Teilnehmenden tauschen ihre Gedanken über Fraktale und deren Bezug zu persönlichen Erfahrungen aus.
00:25 – 00:50	Praktisches Zeichnen	Auswahl von Farben und Formen (10 Min.)



Zeit	Thema	Inhalt
		Anleitung zur Auswahl von Farben und Formen, die mit persönlichen Emotionen oder Stimmungen verbunden sind.
		Kurze Diskussion über Farbpsychologie und Symbolik in Formen
		Eigenes Fraktal erstellen (10 min.)
		Beginnen Sie damit, eine einfache Form (z. B. ein Dreieck oder einen Kreis) in die Mitte des Blattes zu zeichnen.
		Erweitern Sie von den Kanten dieser Form aus kleinere, ähnliche Formen nach außen (z. B. wenn es sich um ein Dreieck handelt, gehen von jedem Punkt kleinere Dreiecke aus).
		Wiederholen Sie den letzten Schritt. Erklären Sie den Teilnehmenden dass es nicht darum geht ein perfektes Fraktal zu zeichnen - es geht um den Prozess.
		Bieten Sie Farbvorschläge je nach Stimmung an. (Bieten Sie einen grundlegenden farbpsychologischen Leitfaden für die Auswahl von Farben an: z. B. Blau für Ruhe, Rot für Energie).
		Ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich beim Zeichnen auf ihre Atmung zu konzentrieren. Schlagen Sie ihnen vor, ihre Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne über sie zu urteilen, während sie an ihren Zeichnungen arbeiten.



Zeit	Thema	Inhalt
00:50 – 00:55	Psychologischer und emotionaler Nutzen	Selbsta Ausdruck und emotionale Erkenntnis (5 min)
		Erklären Sie wie fraktales Zeichnen dabei helfen kann, Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten.
		Die Teilnehmenden reflektieren über ihre Zeichnungen und darüber, was sie über ihren aktuellen Gemütszustand aussagen
0:55 - 00:60	Fragerunde und Nachbereitung	Fazit und Fragerunde (5 min)
		Sprechen Sie über den potenziellen Nutzen des Zeichnens von Fraktalen als Möglichkeit sich selbst auszudrücken. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, darüber nachzudenken, was ihre Zeichnungen über ihre Gedanken oder Gefühle verraten. Stellen Sie Fragen wie: • "Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie Ihre Zeichnung fertiggestellt haben?" • "Haben Sie irgendwelche Veränderungen in Ihrer Stimmung oder Ihrem Gemütszustand festgestellt?"
		Teilnehmende ermutigen das Zeichnen von Fraktalen/Ausmalen weiter zu praktizieren
		Verteilen Sie zusätzliche Materialien (z. B. Bücher, Websites, Apps) zur weiteren Erkundung des Themas



Zusätzliche Hinweise

Anschaulich darstellen

Zeigen Sie was mit Fraktalen gemeint ist. Zeigen Sie Bilder wie Fraktale vor und nach dem Ausmalen aussehen können.

Zeigen Sie verschiedene Beispiele fraktaler Kunst, darunter sowohl handgezeichnete als auch digitale, um die Kreativität anzuregen und ein breiteres Verständnis für diese Kunstform zu vermitteln.

Der Weg ist das Ziel:

Erklären Sie Teilnehmenden, die mit Achtsamkeit oder fraktalem Zeichnen nicht vertraut sind, dass das Ziel nicht künstlerische Perfektion ist, sondern der Prozess des Schaffens. Verstärken Sie die Idee, dass fraktales Zeichnen ein Werkzeug zur Entspannung und persönlichen Reflexion sein kann.

Anregung zur Reflexion:

Achten Sie darauf, dass während des gesamten Workshops Momente der Reflexion eingeplant werden. Bitten Sie die Teilnehmenden zum Beispiel nach dem Zeichnen, innezuhalten, ihre Arbeit zu betrachten und darüber nachzudenken, wie die Fraktale ihren emotionalen Zustand darstellen.

Achtsamkeitstipps für Teilnehmende:

Integrieren Sie einfache Achtsamkeitsübungen in den Workshop. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, vor dem Zeichnen tief durchzuatmen und sich auf die körperlichen Empfindungen beim Zeichnen zu konzentrieren (der Stift auf dem Papier, die Bewegung der Hände usw.).

Interaktivität:

Beziehen Sie die Teilnehmenden ein: „Wie fühlt es sich an, diese Fraktale zu sehen? oder „Welche Emotionen wecken diese Farben in Ihnen?“.

Ermutigen Sie zum Austausch: Schaffen Sie eine unterstützende Umgebung, in der sich die Teilnehmenden wohl fühlen, wenn sie ihre Gedanken, Erfahrungen und die Bedeutungen, die sie mit fraktalen Zeichnungen verbinden, teilen.

