



Waltraud RÖCK-SVOBODA

Das gemalte Tagebuch

ein kreativ gestalteter Erlebnisbericht

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

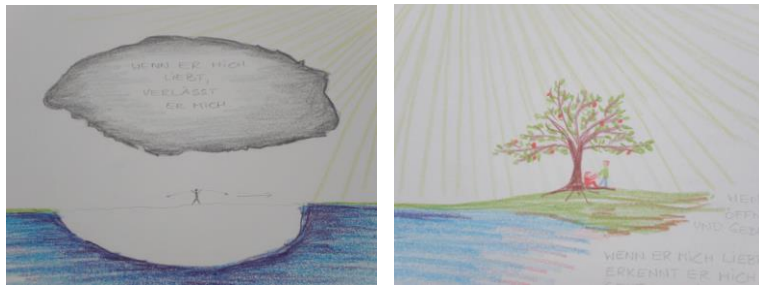
www.roeck-svoboda.at

[Zeichnen und Malen](#), Fotografieren, dreidimensionales Gestalten (Ton, Plastilin, Holz, Blätter, ...), [Symbolarbeit](#), [Magische Geschichten](#), [Familienaufstellungen](#) 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. Wir entlasten damit unseren 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 aus dem Alltag, der Fortbildung, der Beratung, Träume, Filme u.v.a.m. die mich berühren – egal ob angenehm oder unangenehm – halte ich in Form von einfachen Buntstiftskizzen und beschreibenden Worten fest.

Das brauchen keine „Kunstwerke“ zu sein. Unser Gehirn verarbeitet Bilder einfach um ein Vielfaches schneller als nur geschriebene Texte, daher können wir uns durch die Bilder später auch schneller im Text orientieren. Sie prägen sich auch ganz anders und tiefer ein.



Dazu habe ich die „**Mikro-Figuren**“ entwickelt, winzig kleine Zeichnungen, die auch Menschen, die von sich glauben nicht zeichnen zu können, hinbekommen.

Jeder Eintrag wird mit **Datum** und einem **Titel** versehen.

Auch die Dinge, die sich in der näheren und fernerer Umgebung, auch weltpolitisch 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 oder Wasserfarben

Leuchtstifte

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

Fotoapparat (digital) für Zwischenschritte (z.B. vor der Übermalung und für 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 Zeichnungen, Symbolarbeiten oder größeren Formaten beim Malen lassen sich im Computer z.B. mit dem Programm „Power Point“ kreative Varianten der Dokumentations- und Symbolarbeit bewerkstelligen.

Es kann aber auch einfach ein Ordner „Tagebuch“ in der Galerie deines Smartphones, bei dem du Notizen zu den Fotos machen kannst, interessante Einblicke gewähren.

Das FREUDE-Tagebuch enthält im Unterschied zum Tagebuch oder zur FAMILIEN-CHRONIK nur die schönen, angenehmen, aufbauenden, aufladenden Erlebnisse deines Lebens.

In schwierigen Situationen bringt es Energie und Ruhe die schönen Momente des Lebens in Erinnerung zu rufen und Kraft zu tanken für die Herausforderungen, die es zu bestehen gilt.

Bitte versuche auch hier **immer BILD und TEXT zu kombinieren.**

Als **BILDER** eignen sich:

- * eigene Fotos, Collagen oder Zeichnungen, ...
- * Foto-Downloads aus dem Internet, die als "Erinnerungs-Anker" für Personen oder Erlebnisse stehen, von denen keine Fotos existieren, oder die du von INNEREN REISEN mitgebracht hast,
- * Collage-Bilder aus Zeitschriften
- * abfotografierte Bilder aus Büchern, die du nicht zerschneiden willst
- ...

Probier es doch einfach einmal aus.

Viel Vergnügen und Erkenntnisse