

Die Lernstation besteht aus einem Tisch mit einem Hocker sowie Zeichenmaterialien und einer Sanduhr.

Bei der folgenden Einladung zum intuitiven Zeichnen geht es darum, das Zeichnen aus dem Moment heraus zu erfahren. Das können Linien oder Formen sein. Wichtiger ist die Empfindung als das Resultat auf dem Papier. Aus den nebenan stehenden Handlungsanleitungen können Sie jeweils eine auswählen und diese als Impuls für eine zeichnerische Erkundung verwenden.

Papier und Stifte liegen für Sie bereit. Die Sanduhr dient als zeitliche Orientierung (3 Minuten) für diejenigen, die das nutzen möchten. Auf der Rückseite der Papiere können Sie den Titel der Handlungseinladung, das Datum, die Zeit/Dauer, und eigene Anmerkungen notieren.

Die Künstlerin würde sich sehr darüber freuen, die im Lauf des Projektes entstandenen Zeichnungen unter Berücksichtigung des Datenschutzes behalten zu dürfen. Dafür steht Ihnen eine Kiste zur Aufbewahrung zur Verfügung. Sie können mit ihr auch gerne direkt Kontakt aufnehmen über die E-Mail Adresse [kunstkann@nicolewendel.de](mailto:kunstkann@nicolewendel.de).

## **Handlungsanleitungen**

### **Herz**

Spüren Sie Ihr Herz. Atmen und lauschen Sie. Legen Sie für einen Moment beide Hände auf Ihr Herz. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition führen. Zeichnen Sie beidhändig mit geschlossenen Augen und spüren Sie den Kontakt zu Stift und Blatt.

### **Wippen**

Stellen Sie sich aufrecht in den Raum. Spüren Sie Ihren Stand. Beginnen Sie, leicht auf und ab zu wippen. Ihre Arme und Schultern dürfen hängen. Spüren Sie die Bewegung. Atmen Sie. Welchen Rhythmus hat Ihr Körper im Augenblick? Zeichnen Sie diesen, vielleicht sogar auch wippend.

### **Leicht/Schwer**

Gehen Sie durch den Raum und beobachten Sie sich. Wo sind Sie ganz schwer? Wo sind Sie ganz leicht? Zeichnen Sie das Schwere als schwer und das Leichte als leicht. Zeichnen Sie mit geschlossenen Augen und beidhändig.

### **Rückenraum**

Nehmen Sie den Raum hinter sich wahr und lehnen Sie sich hinein. Fühlen Sie das Volumen Ihres Rückens. Welche Verbindungen, Strukturen und Richtungen hat er? Zeichnen Sie diesen Raum beidhändig mit geschlossenen Augen.

### **Landkarte**

Welche Wege sind Sie heute wie gegangen oder gefahren? Nutzen Sie Ihren inneren Kompass mit Hilfe Ihres Atems. Wie sieht Ihr Tag als Landkarte aus? Zeichnen Sie mit geschlossenen Augen.

### **Kopf**

Reiben Sie Ihre Hände fest aneinander, bis sie warm werden. Schließen Sie Ihre Augen. Fühlen und betasten Sie Ihren Kopf in alle Richtungen: vorne, seitlich, hinten, oben und unten. Speichern Sie die sensuelle Information in Ihren Handflächen. Zeichnen Sie mit geschlossenen Augen und beidhändig aus dieser Erinnerung.