

QUADRATOLOGO®

Kunst, die verbindet



Das therapeutische und pädagogische Malsystem



Manuel Franke
mit Norbert Landa

QUADRATOLOGO®

Kunst, die verbindet

Das therapeutische
und pädagogische Malsystem

OBERSTE**B**RINK



*Manuel Franke, Seminarleiter
und Erfinder von Quadratologo*

Über mein Buch

Quadratologo ist ein genial einfaches Malsystem für alle, die Freude am kreativen Umgang mit Pinsel und Farbe haben oder erfahren wollen – und zugleich ein idealer Weg, um beim meditativen, intuitiven Malen zu Ruhe und Gelassenheit zu finden. Das macht Quadratologo auch zum vielfach bewährten Medium in der Kunsttherapie, für Malgruppen, Schulprojekte oder in der Rehabilitation. In diesem Sinn richtet sich dieses Buch an EinsteigerInnen und HobbymalerInnen, ebenso wie an interessierte TherapeutInnen, PädagogInnen und ProjektleiterInnen.

Was ist, was kann Quadratologo? Wie funktioniert und wie wirkt die Methode? Alles, was Sie zum praktischen Einstieg brauchen und wissen sollten, klärt der erste Abschnitt dieses Buchs. Sie erleben, wie die Bilder entstehen und warum nicht nur das Ergebnis Freude macht. Das Malen selbst wird zum Erlebnis – spannend und entspannend zugleich.

Der zweite Abschnitt ist ein Wegweiser zum Einsatz von Quadratologo in Therapie und Pädagogik: psychologische Grundlagen, Wirkungsweise, praktische Handreichungen für Projektgruppen und beispielhafte Erfahrungsberichte.

Den klassisch-künstlerischen Aspekt demonstrieren wir Schritt für Schritt in einigen beispielhaften Malprojekten: von der Planung des Bildaufbaus und der Farben bis zu weiterführenden Ateliertipps.

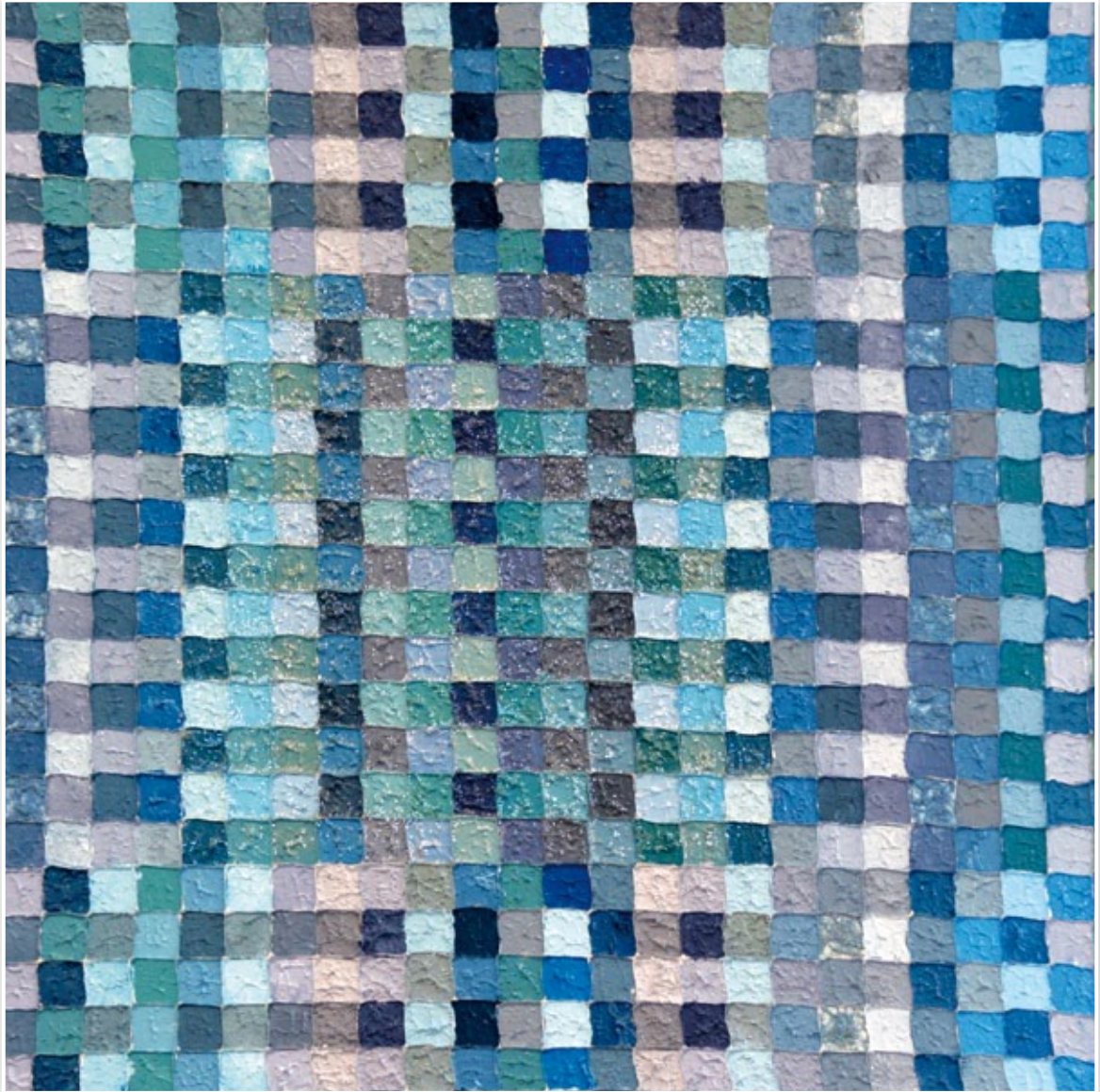
Zuletzt ein Wort in eigener Sache: Was hat mich zur Entwicklung des Quadratologo-Malsystems bewogen, was waren und sind meine Ziele und Gedanken? Eine Geschichte, die mit einem Straßenmaler und rumänischen Straßenkindern begann ...









Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Quadratologo und diesem Buch und hoffe, Sie damit auch zu Projekten in der Schule und den Institutionen motivieren zu können. Dafür biete ich Ihnen gerne die Unterstützung unseres Quadratologo-Teams an, von Seminaren bis zur Organisation von Veranstaltungen.

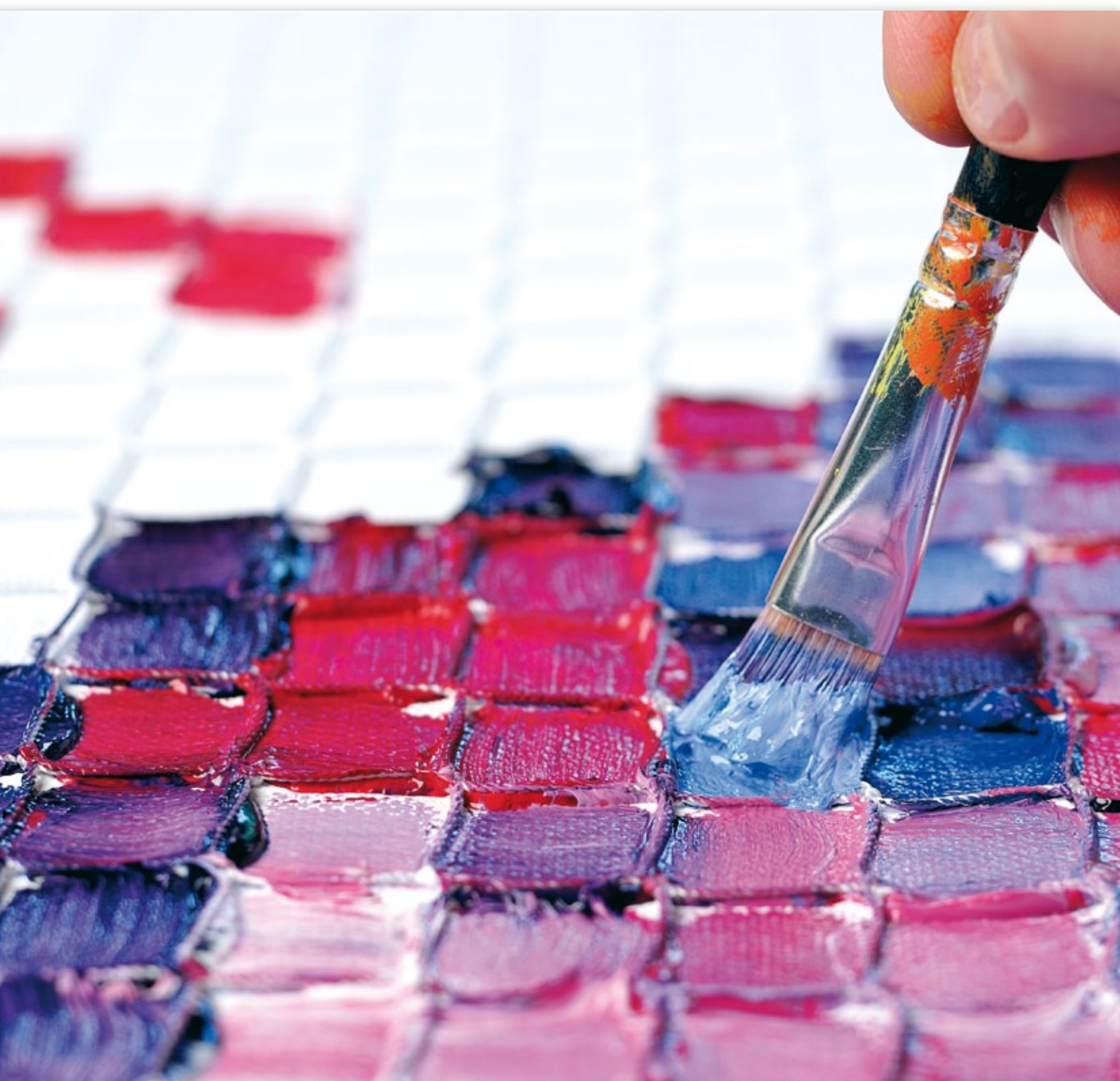
Herzlichst, Ihr Manuel Franke

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and strokes, likely representing the name Manuel Franke.

Inhalt



| | | |
|---|---|----|
|  | Einführung | |
| | Was ist Quadratologo? | 9 |
| | Das Anti-Stress-Programm..... | 10 |
| | Warum macht Quadratologo so viel Freude? .. | 12 |
| | Für wen eignet sich Quadratologo? | 14 |
|  | Drei Elemente | |
| | Die drei Elemente | 16 |
| | Die Sets zum Einstieg | 20 |
|  | Heilsame Kunst | |
| | Heilsame Kunst | 22 |
| | Kunsttherapie und Inklusion..... | 24 |
| | Wie kreativ sind Quadrate? | 26 |
| | Wir sind Familie! | 30 |
| | Mit den Händen sehen | 32 |
| | Malen im Dialog | 34 |
| | Der Pinsel passt ins Kästchen | 38 |
|  | Pädagogisch wertvoll | |
| | Das Gruppenbild: Eine Klasse für sich | 41 |
| | Klassenfahrt ins Farbenreich | 44 |
| | Ein Mosaik aus Quadratologos..... | 46 |
| | Kommunion | 48 |
|  | Farberlebnis | |
| | Das Farberlebnis | 50 |
| | Familiäre Farben | 52 |
| | Sonnig bis hitzig | 54 |
| | Kreatives Grün | 56 |
| | Nah und fern..... | 58 |
|  | Malerlebnis | |
| | Relief und Fläche..... | 60 |
| | Mischen und Marmorieren | 64 |
| | Kreative Planung..... | 66 |
|  | Malprojekte | |
| | Musterhaft..... | 68 |
| | Blütenpracht..... | 70 |
| | Pixel Art | 72 |
| | Lichtblicke | 74 |
| | Künstlerische Beispiele | 76 |
|  | In eigener Sache: | |
| | Der Nachspann zur Erfolgsgeschichte..... | 78 |



Was ist Quadratologo?

Die materielle Grundlage des patentierten Malsystems hat drei Bausteine: den Keilrahmen mit Gitternetz, den Borstenpinsel und die Acrylfarben.

Der Keilrahmen ist mit einem Gitternetz aus starken Fäden überspannt, das die Malfläche in kleine Quadrate von 2 x 2 cm einteilt. Der flache und robuste Borstenpinsel passt knapp in die Quadrate. Die vier Farbtuben in den diversen Sets enthalten Weiß und jeweils drei Farben einer Farbfamilie: zwei Grundfarben und jene Farbe, die sich daraus mischen lässt.

Das Material:
Keilrahmen mit Gitternetz, Pinsel, Acrylfarben

Die Maltechnik ist denkbar einfach. Man gibt die Farben auf die Palette, nimmt sie mit dem Pinsel auf und füllt damit ein Quadrat nach dem anderen. Dafür reicht ein Pinsel, der für einen Farbwechsel auch nicht gesäubert werden muss. Die angebotene Vorauswahl der Farbtöne sorgt stets für angenehme Mischöne beim Verziehen der Farben im Bild oder auf der Palette. Die Gitterfäden können überstrichen werden. In die Farben lassen sich für Collagen Deko-Teile oder Naturmaterialien einbetten.

Die Maltechnik:
Kästchen, Farbe, Striche, Bild

Hinter Quadratologo steht die Idee und die Absicht, allen Menschen einen Zugang zum kreativen Gestalten mit Pinsel und Farbe zu eröffnen und sie an der Freude am künstlerischen Schaffen teilhaben zu lassen. In diesem Sinn sind weder spezielle Fertigkeiten noch Vorkenntnisse erforderlich. Im Unterschied zu den klassischen Maltechniken fehlen motivische Vorbilder und Kriterien, an denen sich ein Malerfolg messen ließe. Das Bild wird, wie es wird.

Die Grundidee:
Kunst für alle,
barrierefrei und inklusiv

Dies eröffnet auch Menschen mit körperlichen und psychischen Einschränkungen einen barrierefreien, inklusiven Zugang zum Malen. Die Vorgaben (Quadrate, Farben und Pinsel) nehmen die Furcht vor einer unbegrenzten Freiheit. Im intuitiven Malprozess, vielleicht auch mit therapeutischer Begleitung, erleben MalerInnen die eigene Kreativität und die heilsame Wirkung fokussierten künstlerischen Schaffens.

Jeder kann malen

Das Anti-Stress-Programm

Schalte die Welt aus und den Pinsel ein! Viele Quadratologo-Maler berichten von der wohltuenden Wirkung des Malprozesses. Und Psychologen wissen, warum das so ist.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Malen im Flow | Entspanntes und entspannendes meditatives Schaffen, das Leib und Seele guttut, Stress abbaut und das Wohlbefinden steigert: Viele Quadratologo-MalerInnen berichten von der wohltuenden Wirkung des Malprozesses. Vom Fluss des Geschehens, der einen weiterträgt, wenn man spontan und intuitiv – oder auch zielgerichtet – einen Pinselstrich neben den anderen setzt; so dass man das Gefühl hat, das Bild male sich gleichsam von selbst. Wer sich darauf einlässt, erlebt früher oder später einen ruhigen Zustand des Wohlbefindens, für den die Neurowissenschaft den Begriff Flow (Fließen, Strömen) geprägt hat. |
| Entspannt und konzentriert | Vielleicht haben Sie diesen Glückszustand schon bei anderen Gelegenheiten erlebt: Sie geben sich einer angenehmen Tätigkeit hin und gehen darin so sehr auf, dass die Welt rundum versinkt. Das Zeitgefühl geht verloren. Innenwelt und Außenwelt befinden sich im Einklang, man ist zugleich entspannt und konzentriert, ohne ein Ergebnis erzwingen zu wollen. Die linke, für Planung und rationales Denken zuständige Gehirnhälfte kommt zur Ruhe, und es herrscht Harmonie zwischen Gefühl und Verstand. |
| Einklang zwischen Denken und Fühlen | Diese subjektive Empfindung des Flow entspricht dem, was Neurologen feststellen: Im Gehirn herrscht Einklang zwischen dem für Emotionen zuständigen limbischen System und dem Neokortex, dem Sitz des Bewusstseins und des rationalen Denkens – charakteristisch für einen meditativen Zustand. Zugleich sind Herzschlag, Atmung und Blutdruck optimal synchronisiert. Dies wird als „strömendes“ Gefühl erlebt, als im Einklang mit sich selbst und der Außenwelt. |
| Spielerisch, kreativ, schöpferisch | In diesem Sinne leistet Quadratologo auch als Therapiemethode Erstaunliches; etwa bei Hyperaktivität, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Sucht oder Depressionen. Über diese Art des spielerischen Schaffens sagt der bedeutende Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi, der den Begriff Flow geprägt hat: „Der Mensch, der spielerisch schafft, wirkt kreativ und schöpferisch gestaltend. Er geht darin auf und findet darin seinen freien Ausdruck.“ |



Zur Ruhe finden. Und zu Farben

In mancher Hinsicht hat Quadratalogo die Züge traditioneller meditativer Kunstformen; man denke nur an die Erstellung von Mandalas, die viel mehr sind als spirituelle Schaubilder. Hier ist der bildschaffende Prozess des Malens zugleich eine Übung in Achtsamkeit. Die Anfertigung selbst wird als Weg zu Gelassenheit und innerem Frieden verstanden. Der/die KünstlerIn versenkt sich in das Schaffen, lässt die Welt und die um sie kreisenden Gedanken und Sorgen los. So hilft das konzentrierte Schaffen nach bestimmten Regeln und Vorgaben, wie Buddhisten sagen, den Geist zu leeren und die „herumhüpfenden Affen der Gedanken“ zur Ruhe kommen zu lassen. Das Denken verlässt die eingefahrenen Gleise und löst sich von belastenden Vor-einstellungen. Dieses Erlebnis der inneren Freiheit wirkt auch im Alltagsleben nach.

Aus psychologischer Sicht bringt das konzentrierte und bedächtige Wiederholen von Strichen, aus denen bestimmte Muster entstehen, Entspannung und wirkt sich positiv auf Selbstkontrolle, Stimmung und Stressabbau aus. „Die Effekte gleichen jenen der Achtsamkeitsmeditation im Zen“, sagt dazu die US-amerikanische Kunsttherapeutin Dr. Cathy Malchiodi: „Ängste verlieren sich, das Selbstbewusstsein steigt ebenso wie die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung – und zwar auch deshalb, weil das gesamte Gehirn spontan und manchmal unbewusst mitwirkt.“ Schalte die Welt aus und den Pinsel ein: Das beruhigt, macht zufrieden und führt zu einer vertieften Selbstwahrnehmung. Und die Tätigkeit reguliert sich im Tun selbst, indem sie das explizite Gedächtnis (also das, was wir bewusst wissen) wieder mit dem impliziten Gedächtnis verknüpft. Implizit ist das, was wir wissen, ohne dass uns dieses Wissen bewusst ist. Wenn sich Menschen mit Pinsel und Papier künstlerisch und kreativ ausdrücken, stärken sie diese Verbindung.

Meditative
Kunstform

Schalte die Welt aus
und den Pinsel ein!