

Mandalas wahrnehmen – gestalten – schauen

– Kreative Einübung in das Mandala –

Einführung	7
Das Mandala: eine Ur-Gestalt	11
Was ist ein Mandala?	11
Der Ursprung des Mandalas	12
Die Wiederentdeckung des Mandalas	13
Die Wirkung des Mandalas	14
Das Mandala: ein Weg zur Mitte	15
Wer braucht das Mandala?	15
Menschen auf dem Weg zur Mitte	17
Mandala und Meditation	18
Mandala als Weg zur Gemeinschaft	19
Mandalas wahrnehmen	21
Vom Sehen zum Erlebnis	21
Mandalas in Natur und Umwelt	23
Mandalas als Ordnungsstruktur der Schöpfung	26
Mandalas als ordnende Kraft in der Gemeinschaft	27
Mandalas erleben: von der Mitte her, zur Mitte hin	33
Mandalas gestalten	35
Vom kreativen Tun zur Erfahrung	35
Mandalas aus Naturmaterial	39
Mandalas aus Dingen der Umgebung	41
Mandalas aus Legematerial	45
Mandalas streuen und fließen lassen	47
Mandalas im gestaltenden Unterricht	51
<i>Mandalas zeichnen</i>	51
<i>Mandalas tupfen und stempeln</i>	54

<i>Mandalas malen</i>	56
<i>Mandalas prägen</i>	59
<i>Mandalas stecken</i>	62
<i>Mandalas batikten</i>	64
<i>Mandalas aus Wachs</i>	68
<i>Mandalas aus Ton</i>	70
<i>Mandalas im Druck</i>	72
<i>Weitere Gestaltungsvorschläge</i>	74
Mandalas im Kaleidoskop entdecken	79
Mandalas gestalten: die Kraft eigener Erfahrungen	83
Mandalas schauen	85
Vor dem Mandala: verweilen – betrachten – schauen	85
Mandala als Weg zum Symbolverständnis	86
Das Mandala als Schauplatz: die RPA-Methode der Mittelebilder	88
Geschichten und Märchen in Mittelebildern	89
<i>Die Geschichte vom Korb mit den wunderbaren Sachen</i>	89
<i>Zur Mitte finden</i>	93
<i>„Brotstunde“, nach einem Bilderbuch von M. Notter/Mona Helle</i>	95
Glaubensbotschaften aus den Mittelebildern	108
Mandalas im Kirchenjahr	115
Die Kraft der Veränderung durch Mandalas	138
<i>Ein Weg zur Stille</i>	138
<i>Ein Weg zur Fülle</i>	139
<i>Ein Weg zur Geborgenheit</i>	141
<i>Ein Weg zur Schöpfung</i>	145
<i>Ein Weg zu Gott</i>	147
Ausblick	149
Der Umgang mit Mandala-Vorlagen	149
Die Gegensätze im Gestaltungsprozess	149
Mandalas einer Künstlerin	150
„Mensch der Mitte, dich sing ich!“	153
Weiterführende Literatur	154