

Was ist Lebensqualität im Alter?

- Wie kann Lebensqualität im Alter erhalten, geschaffen oder sogar erhöht werden?
- Wie und wer kann dazu in welcher Weise beitragen?

Malen, ein Medium zu Kommunikation:

- Kommunikation zwischen den einzelnen Teilnehmern und den Durchführenden der Malgruppe
- Entscheidungen in der Gruppe in Bezug auf Thema, Farbauswahl und Gestaltung des Bildes
- Biographische Bezüge herstellen, erzählen und Wissen mitteilen

Malen, Ziele im sozialen Bereich:

- Empathie in der Gruppe und den Bildern der anderen Teilnehmer entwickeln
- Zu sich und seinem Bild Stellung nehmen
- Selbstwertgefühl und eigenes „ICH“ fördern und stärken
- Gefühle und Gefühltes wahrnehmen, aussprechen und teilen
- Farbauswahl je nach Gefühlslage gestalten
- Freude am geschaffenen Werk
- Muße und Entspannung

Ziele im motorischen Bereich:

- Durch sensomotorisches Tun die Beweglichkeit der Finger erhalten

- Aufrechterhalten der Muskelkraft, der Beweglichkeit von Händen, Rücken und Schultergürtel
- Beim Gestalten des Bildes die Sinne pflegen
- Die Körperhaltung bei Malen aufrichten
- Selbstständigkeit erzeugen
- Räumliche und zeitliche Orientierung

Ziele im künstlerisch-kreativen Bereich:

- Ideen entwickeln, verfolgen, gestalten oder umgestalten
- Farben und Motive auswählen
- Durch verschiedene Materialien und Farben neue Wahrnehmungsmöglichkeiten finden
- Farb- und Bildkomposition gestalten, weiterentwickelt
- Mit Farben und Formen spielerisch umgehen

Malen in der Gruppe

Vorbereitung einer Malstunde:

- Tische zusammenstellen oder einen großen gemeinsamen Tisch
- Wassergläser
- Schürzen bereitlegen
- wasserlösliche Farben, Pinsel, Paletten Farbroller
- Malbrett- jeder Teilnehmer hat ein Malbrett mindesten DIN A 3 mit eine aufgeklebten 200 gr. Papier
- Auflegen von Themenbildern und Fotos
- Thematisch wird der Tisch gestaltet z.B. Blumenstrauß
- .CD- Player

Ablauf einer Malstunde (maximal 1,5 Stunden)

- Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer/innen
- Anfertigen von Namenskarten oder Namenssteinen
- Gemeinsames Aussuchen eines Themas
- Kalenderbilder, Kunstbilder oder bereits vorbereitete Bilder werden angeschaut und jeder kann sich sein Thema selbst aussuchen
- Malschwungübungen und Formenzeichnen zum Kennenlernen der Materialien
- Verteilen der ausgesuchten Pinsel und der Farben auf Malpaletten
- eventuell Schürzen anlegen
- Maltechnik wird wenn gewünscht, schrittweise vorgeführt oder auf vorgefertigten Blättern gezeigt
- soweit wie möglich individuelle Fertigstellung des Bildes
- wenn gewünscht, kleine Hilfen bei der Gestaltung des Bildes
- Tipps/Anregungen zur eigenen Lösung der Aufgabe
- bei Ermüdungserscheinungen der Teilnehmer Lockerungsübungen, ein Lied oder Kaffeepause

Schlussphase:

- Zeigen und Besprechen jedes einzelnen Bildes
- Durch Vorlegen einer Passepartouts bekommt jedes Bild eine besondere Wirkung und eine Aufwertung des Bildes
- Vorschläge, Wünsche für die Gestaltung der nächsten Stunde werden besprochen
- ein Abschlusslied und Lockerungsübungen
- gemeinsames Danken für die Malstunde und verabschieden
- nach der Trocknung werden die Bilder fixiert, gerahmt und aufgehängt.(z.B. in einer Bewohnergalerie)
- man kann auch mit Museen eine Ausstellung durchführen, in für den Maler eine Selbstbestätigung und Auszeichnung.

Geeignete Techniken, Methoden und Materialien

Generell ist freies Malen der Teilnehmer nach Arno Stern vorzuziehen, in der Praxis hat sich gezeigt, dass Orientierungshilfen und Vorgaben von den meisten gerne angenommen werden und eine Sicherheit geben. Farben und Techniken sind unterschiedlich geeignet und nach motorischen Möglichkeiten und fortgeschrittenen Krankheitsverlauf auszuwählen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Finden individueller Lösungen. Die vorgeschlagene Technik und das vorgeschlagene Thema sind immer nur Impulse, jeder Teilnehmer entscheidet selbst, wie, was, wie lange es etwas Eigenes gestalten möchte. Als hilfreich hat sich erwiesen, sich über die Lieblingsfarben der Teilnehmer zu erkundigen, und mit diesen kann er auch sein Bild gestalten. In der Praxis hat sich das Malen mit schwach abgebundenen wasserlöslichen Farben als nützlich erwiesen, man kann die Farben aus Körper, Kleidung und Einrichtung gut entfernen.

Benötigte Materialien

- .8 Fl. Guachefarben in den Hauptfarbtönen
- .Bleistifte
- .Malbrett 35 x 45
- .Plastikfolien und Abdeckfilz
- .Zeichenpapier DIN A 3 200 gr
- .Malschablonen
- .Klebebänder zu fixieren
- .Sammelmappe für Bilder
- .Flache Borstenpinsel Größe 6, 8, 12, 16
- . Passepartout
- .Schaumstoffpinsel, Schaumstoffwalzen.
- .Wachsmalfarben
- .Malschwämme
- .breite und schmale Filzstifte
- .Farbpaletten

Nachstehend einige Möglichkeiten

- Gemeinsames Malen

Es wird gemeinsam ein großes Blatt Papier mit bunten Wasserfarben mit Gummihandschuhen per Hand gestaltet, dann wird für jeden einzelnen Teilnehmer ein Teil des Bildes ausgeschnitten, eingerahmt und in sein Zimmer gehängt.

- Stempel

Mit Stempeln aus Schwämmen, den klassischen Kartoffelstempeln, in unterschiedliche Formen geschnitten, kann man schöne Ergebnisse erreichen. Stempel aus Wolle und Karton (gemeinsam gemacht) und als Stempel benutzt, ergeben schöne Bilder. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

- Schablonen

Schablonen von verschiedensten Motiven, mit Fingerfarben, Rollen oder Schwämmen ausgefüllt, mit Bürsten bespritzt ergeben schöne Ergebnisse.

- Malen auf nassem Papier

Schöne Effekte sind auch entstanden, als Menschen mit Demenz Wasserfarben bekamen und "Farbkleckse" auf ein nasses Blatt Papier gesetzt haben.

- Fingerarbeit

Mit Finger- oder Handabdrücken lassen sich auch schöne Bilder herstellen. Am bekanntesten ist wohl eine Sonnenblume aus Handabdrücken. Dafür wird der Handballen braun angemalt und die Finger gelb. Dann kann die Hand einmal im Kreis auf das Blatt gedrückt werden - fertig ist die Sonnenblume.

Kleinere Blumen lassen sich auch mit einzelnen Fingern tupfen. Schöne Bilder sind in der erwähnten Malgruppe auch entstanden, als mit weißer Fingerfarbe auf schwarzem Grund die Form eines (vorgemalten) Schneemannes "ausgetupft" wurde.

- Malen mit Faden

Wenn man einen Faden dick mit Farbe bedeckt, kann man diesen anschließend in die Mitte eines gefalteten Blatts legen. Nun wird das Blatt mit einem schweren Buch beschwert. Einer zieht den Faden heraus, während ein anderer das Buch herunterdrückt. So entstehen sehr schöne Muster auf dem Blatt.

- Bilder Durchdrücken

Eine einfache Möglichkeit schöne Bilder zu malen ist auch das "Durchdrücken" von Motiven. Dafür wird ein Blatt auf etwas mit Profil gelegt (zum Beispiel: Herbstblätter, Geldstücke, ausgeschnittene Motive aus dickem Karton). Nun wird das Blatt mit einem Buntstift flächig bemalt. Das Motiv der "Unterlage" bildet sich auf dem Blatt ab.

- Wanderbild

Mehrere Personen malen an einem sogenannten Wanderbild, dabei wird zuerst z.B. die Farben grün aufgetragen, man spricht von Gras, Sommer, Wiesen usw. Der Reihe nach malt jeder Blumen, Tiere usw. sodass jeder immer wieder an die Reihe kommt und schauen kann, was sein Nebenmann/-Frau gerade gemalt hat. So entsteht ein gemeinsames Bild