

①

# WARUM KRITZELN?

KRITZELN  
♥ IST ♥  
COOL ♥

Das weiße Blatt kann mich manchmal ganz schön einschüchtern, meinen Perfektionismus wecken und die Angst zu scheitern. Ganz verkrampt versuche ich mir dann was Kluges auszudenken, das es wert ist, die weiße Fläche zu durchbrechen, Raum einzunehmen.

Bei der kreativen Arbeit sind Verkrampfung, Leistungsdruck und Ängste natürlich nicht gerade hilfreich. Im Gegenteil, ich brauche eine spielerische Haltung, in der ich mir erlaube Gedanken einfach kommen zu lassen, mich nicht zensiere, mit Worten experimentieren kann. Denn oft merke ich erst, ob ein Wort oder ein Satz passt, wenn er schon auf dem Papier steht. Mein perfektionistisches Ich würde dann rufen: „Jetzt hast du das Blatt verdorben“ und mag auf dem Blatt nicht weiter arbeiten, weil es jetzt durch das „nicht stimmende“ Wort „verschandelt“ ist.

Für mich ist Kritzeln eine Rettung gegen solch hindernde Urteile und Ängste. Wenn ich mir den Kritzelmodus erlaube, erlaube ich mir ausdrücklich, auf dem Papier ein großes Chaos zu verursachen, durchzustreichen, Zweifel aufzuschreiben, verschiedene Begriffe nebeneinander zu schreiben, um zu sehen, welcher passt. Ich sehe meine Arbeit im Kritzelmodus nicht als das Anfertigen eines perfekten Produktes, sondern als Forschung auf dem Papier. Das Blatt Papier ist nicht etwas, aus dem „etwas werden“ soll. Sondern mein Experimentierfeld, mein Labor, meine Palette und mein Übungsraum. Beim Kritzeln stelle ich mich ausdrücklich darauf ein, dass ich keine Ahnung habe, wo ich hin will, was ich entdecken werde. Ich freue mich, dass ich nichts leisten muss, Spaß haben darf, mich vielleicht selbst überraschen kann und unerwartete Gedanken entdecken werde.



## Kritzeln hat's in sich

Wir haben alle gelernt, dass Kritzeln „minderwertig“ ist, was für Kinder oder jene, die es halt nicht besser können. In Wirklichkeit ist Kritzeln eine superwichtige Kreativmethode, eine Möglichkeit, mit meiner kreativen Intuition, meinem Unbewussten zu kommunizieren und die Tür zu meiner kreativen Schatzkammer.

2

Kritzeln ist etwas, das die meisten von uns erst wieder lernen müssen. Wir konnten es als Kinder - wenn ich sehe wie sich junge Kinder so frei auf dem Papier bewegen, bin ich immer wieder bezaubert, ganz selbstverständlich kombinieren sie Bilder und Worte, erzählen beim Kritzeln ihre Geschichte, erlauben sich auf dem gleichen Blatt alles mögliche unterzubringen, in verschiedenen Dimensionen zu arbeiten. Bis sie irgendwann begreifen, dass ihre Art das Blatt zu füllen, nicht anerkannt ist. Sie lernen, dass der Boden unten auf dem Blatt ist, dass die Sonne ein Gesicht hat, dass „man“ ein „schönes Bild“ nicht verunstalten soll. Noch später lernen sie, dass sie ordentlich schreiben, nicht durchstreichen sollen (oder wenn dann ordentlich mit dem Lineal). Am besten den Text erst vorschreiben und bla bla bla bla.



All diese Normen und Vorschriften wieder aus unseren Köpfen zu kriegen, ist ganz schön schwierig und dauert. Und so verrückt das meinem perfektionistischen Ich auch in den Ohren klingt: Wieder kritzeln zu lernen war für meine Kreativität wichtiger als jeder Zeichenkurs oder Museumsbesuch. Wenn ich es schaffe, in den Kritzelnodus zu finden und meine Stift auf dem Papier frei zu lassen, finde ich die besten Worte und Bilder.

## Buchstaben-Gekritzeln

Kritzeln geht übrigens auch nur mit Buchstaben, du musst dafür nicht zeichnen.



Aber erlaube dir mit den Buchstaben zu spielen, große und kleine Buchstaben, unterschiedliche Schriften (nix schickes Handlettering, sondern einfach mal probieren, wie du heute das H schreiben magst oder wie viele Arten es gibt ein A zu malen). Und schieb ruhig Wörter nachträglich in den Satz, mit Pfeilen oder Klammern. Schreib ein Wort über ein anderes, wenn du dir nicht sicher bist, welches dir besser schmeckt. Male Bilder mit Worten, indem du Worte mal übereinander schreibst statt nebeneinander. Oder in

Bögen schreibst, Vertikal, an den Rand und zwischen die Zeilen.

Auch, wenn du nicht gerne zeichnest (oder man dir zu oft gesagt hat, dass du es „nicht kannst“), traue dich, doch Formen und Symbole in dein Repertoire aufzunehmen. Ich füge hier ins pdf zwei Blätter mit „Sketchnote“-Bildern, die jede\* zeichnen kann. Die kannst du nachkritzeln oder deine eigenen erfinden. Aber wichtig, auf keinen Fall in Perfektionismus zu verfallen. Beim Kritzeln geht es nicht um gut oder genau oder realistisch. Sondern darum, mit ein paar Strichen Symbole aufs Papier zu bringen, die uns beim Denken helfen.

Wenn du ein B malen kannst kannst du auch ein Bett zeichnen. Wenn du ein O kannst, auch einen Doughnut ( ist schließlich nur ein großes O mit einem kleinen drin), zwei Vierecke und ein Plus ergeben einen Arztkoffer. Probier's mal aus. Lass das kleine Kind wieder mal den Stift halten. Oder den Teil von dir, der es beim Telefonieren ja auch schafft, an den Rand des Einkaufszettels kleine Herzchen zu malen.

Das Herz ist übrigens ein wirklich tolles Symbol, damit lässt sich so viel sagen, genau wie der traurige Smiley. Also komm, kritzle das Rechteck voll mit Smileys und Herzen (lachende Herzen mag ich auch und lachende Blumen oder weinende Wolken. Du kannst das <3! Und klar darfst du über den Rand malen!



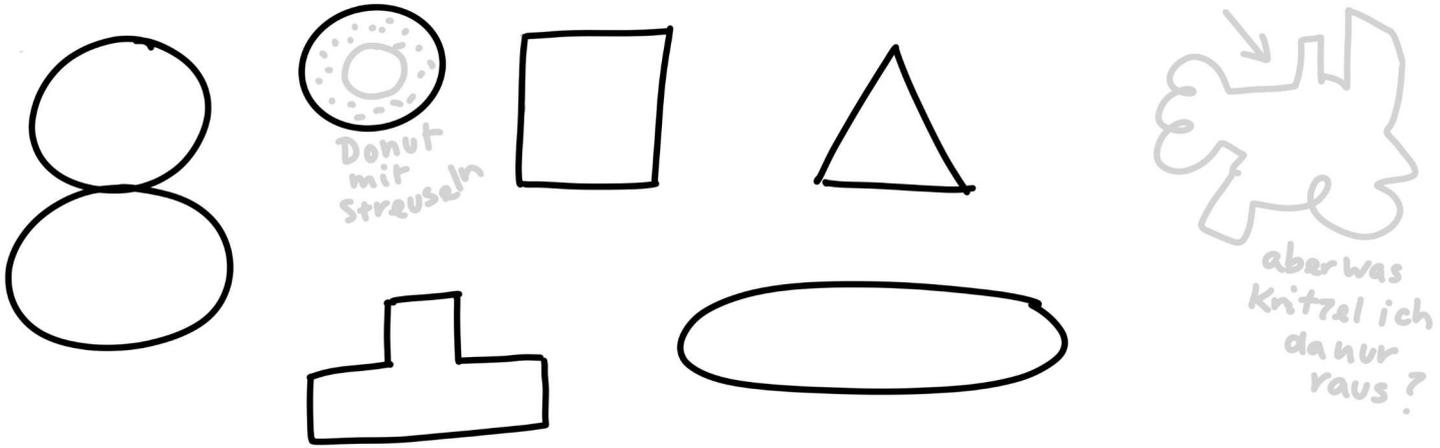
Auf der nächsten Seite kannst du dich warmkritzeln. Schon mal in Schwung kommen für die Fragen auf Seite 5

4

Yeah

# ERST MAL WARMKRITZELN

KRITZEL WAS AUS diesen FORMEN ... die ist viel cooler



WAS denkst du über: (halt dich nicht zurück, lass es raus!)

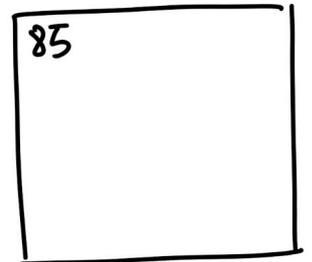
COLA

SPINAT

PELZMANTEL



1000 Teile  
PUZZLE



Game of Thrones  
Goethe's Faust  
Bridgerton

## URLAUB ...

auf dem Kreuzfahrtschiff  
im Zelt  
mit dem Fahrrad durch  
die Alpen

14 Tage All Inklusiv am Strand

in Südfrankreich bei der  
Traubenente helfen

... im Baumhaus

...

Briefmarke für mein  
Hobby

neuer superleckerer  
Brot auf strich



Lieblingssessen

Abstraktes  
selbstportrait

5

# MEINE KREATIVITÄT...

Mach es dir gemütlich... ♡ ♡



denk nicht zuviel und lass den Stift die Worte und Bilder finden...

ist eher... ????

Trompete oder Harfe?  
 Vanille oder Chili?  
 Stadt oder Land?  
 Bach oder Fluss?  
 Rose oder Löwenzahn?

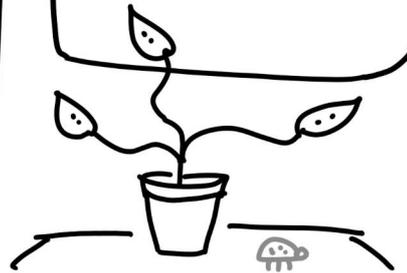
hat diese FARBE:

mag diese TAGESZEIT:

drückt sich am Liebsten aus mit:

ist wie dieses TIER:

um sich wohlfühlen, braucht sie:



ist so erwachsen wie:

hat Angst vor:

ist so kindlich wie:

ist wie diese SPORTART:

verabscheut:

träumt von:

# FLIPCHART - VISUALISIERUNG

MENSCHEN & GEFÜHLE

by nathlieb



# FLIPCHART - VISUALISIERUNG

PIKTOGRAMME & SYMBOLE

by nathlieb

