

Neuer Kreativ-Trend: Art Journaling

11.01.2016, 09:08 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Entdeckerzeit*



Ein Beispiel für Art Journaling

Viele, die an Kreativität denken, haben Bilder im Kopf von Künstlern, „die das können“. Ein neuer Trend erfasst jetzt aber immer mehr Menschen, die sich selber nicht zu Künstlern zählen, sondern einfach Spaß daran haben, ohne Regeln und Vorkenntnisse kreativ zu sein.

„Jeder, wirklich jeder, hat Kreativität in sich“, erklärt Susan Sindhu. Die Unternehmerin und Pädagogin hat sich vor sechs Jahren aufgemacht und ihre Kreativität wiederentdeckt. „In der Schule wurde mir in Kunst klar gemacht, dass ich nicht genüge. Es gab zahlreiche Regeln, die eingehalten werden mussten. Es ging um Mainstream, nicht um Individualität. Das hat mir das ganze Thema verleidet, weil ich wusste, dass ich nicht gut war. Dabei geht es gar nicht um gut.“

Sie hat, eher durch Zufall, Blogs in USA entdeckt, die für eine ganz neue Art, kreativ zu sein, werben. Und einfach mal angefangen. Immer wieder ausprobiert, ein paar amerikanische Online-Kurse belegt, und schließlich ihren Stil gefunden. „Mein Zauberwort heißt Art Journaling“, erklärt sie.

Genauso ist es Dörte Götz, Coach und Unternehmerin, gegangen. „Ich habe schon immer gerne meine Gedanken festgehalten“, so ihr Fazit. „Manchmal habe ich Tagebücher geschrieben, manchmal einfach ein Zitat, das mir wichtig war, festgehalten. Oft habe ich versucht, Klarheit über das zu bekommen, was ich eigentlich will. Einen Jahresrückblick erstellt, meine Wünsche und Träume visualisiert.“ Das alles in Textform, aber auch immer unterstützt durch Collagen, kleine Skizzen, Farben und Formen. „Und plötzlich sehe ich, dass das Ganze einen Namen hat. Es kommt aus Amerika

und nennt sich „Art Journaling“. Das heißt übersetzt „Künstlerisches Tagebuch“, meint aber einfach eine Kombination aus Wörtern und kreativen Elementen.“

Zum Art Journaling gehören die Kombination von verschiedenen Materialien wie unterschiedliche Papiere, Stoff, Sticker, bunte Klebebänder und unterschiedliche Techniken. Da wird Papier genäht, bestempelt, mehrfach mit Farben übermalt und mit Serviettentechnik verfeinert. Und das alles, um einzelnen Wörtern, Gedichten, Gedanken, einem schlaun Satz, einem Motto, einer Urlaubserfahrung oder einem besonderen Wunsch einen besonderen Rahmen zu geben.

„Das Tolle ist, dass ich so Worte aus meinem Inneren festhalten kann, ich kann den inneren Zensor überwinden und das rauslassen, was wirklich in mir schlummert. Es muss keinem gefallen, es ist einfach mein Ding“, so Susan Sindhu. „Und weil es so authentisch ist, ist es herrlich entspannend. Yoga und Anti-Stress-Kurse? Nicht bei mir!“, lacht die 39jährige. Sie hat zusammen mit Dörte Götz das Internetportal www.entdeckerzeit.de gegründet. „Wir wollen andere davon begeistern, weil wir wissen, wie gut es tut!“, ergänzt sie. Nach ihren Worten ist die Hemmschwelle klein, man kann alles ausprobieren und richtig bzw. falsch gibt es nicht.

Den neuen Kreativansatz möchte sie mit Dörte Götz in Mainz in einem Workshop vorstellen. Dabei geht es um das Thema: Mein 2016 – Wünsche, Erwartungen, Träume. Mit einfachen und kostengünstigen Materialien aus dem Alltag wird gezeigt, wie nach Herzenslust gewerkelt werden kann. Wer möchte, kann dabei zunächst ganz einfach ein kleines Büchlein binden oder einfach mit einem weißen Blatt beginnen. Es braucht nichts weiter als Entdeckerfreude.

Das Kreativseminar findet am 23. Januar 2016 in den Räumen von SYSBEMA statt, Bretzenheimer Straße 17 in 55128 Mainz-Bretzenheim. Die Kursgebühr beträgt 65,- EUR und beinhaltet Materialien und einen Snack. Im Hof sind Parkmöglichkeiten vorhanden. Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.entdeckerzeit.de/goes-live

Portrait

Bei Entdeckerzeit geht es darum, im Hier und Heute kleine und große Abenteuer zu wagen. Wir sind davon überzeugt, dass der Alltag den Raum bietet, Kreativität auszuleben, und dass ein Wechsel der Perspektive bei der Gestaltung des realen Lebens erfrischend und bereichernd sein kann. Entdeckerzeit ist eine Einladung an jeden, Neues auszuprobieren. Wir bieten Inspiration, Kreativangebote und eLearning-Projekte.

News-ID: 885839 • Views: 845 (Stand: 01.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/885839/Neuer-Kreativ-Trend-Art-Journaling.html>