



FOCUSZARTS - Atelier im FOCUSZ Zentrum

Friedgard Blob

Ausdrucksbildnerin, Gestaltungspädagogin

Focusing Orientierte Expressive Arts FOAT®

Guided Drawing GD®, Rezeptive Kunsttherapie

Körper

Kunst

Erleben

<https://kunsttherapeutisches-focusing.jimdosite.com/>

Messy Art

Messy Art ist eine US amerikanische Spezialisierung des Art Journaling in Mixed Media Modalität, die Perfektionismus und den Inneren Kritiker unterläuft.

Verschiedene künstlerische Stile und Techniken werden zusammengebracht (smashing). Das chaotisch-Imperfekte wird gefeiert!

Messy Art ist

- explorativ
- experimentell
- experienciell (erlebensorientiert)

Regeln und Prinzipien:

- Es gibt keine Regeln
- Die Reihenfolge von Regeln aus Arbeitsanleitungen zählen nicht
- Bleib dran, hör nie auf den Pinsel oder Stift aus der Hand zu legen oder mit Deinen Händen Kunst zu machen. Bleib flüssig, mach einfach weiter, wenn Du Dich mal blockiert fühlst, gehe zu Deinem Atem und komm wieder in Fluss
- Halte nur an, um dich auszuruhen, dich zu strecken - nicht, um zu denken!
- Hab Spaß!
- Mach eine grosse Menge Mess: Do the messy work!

Elemente:

- Einsatz von Farben aller Art und Trademark (Kreiden, Fineliner, Wasserfarben, Acryl, Patellkreiden), Malen mit Blüten, Gräsern, Walnussschalen, Asche, Kaffee, Schwarztee,
- Malen mit Händen und Fingernägeln bzw. Natursticks als Pinseln
- Shapes – Formen: Ausschneiden von Positivformen und Verwendung auch der Negativformen (flower art)

- Kontraste in der Komposition : Hell-Dunkel, Materialkontraste (verschiedene Papiere, Variationen in Oberflächenstruktur, Grösse und Gewicht, Transparentpapier, Innenfutter von Briefumschlägen, Teebeutel/Kaffefilter Papier etc), Gross-Klein Gegensätze, Oben-Unten, Links-rechts >> Fokuspunkt
- Text Materialien (verschiedene Schrifttypen, Spiegelschrift etc, Bücherseiten verschiedener Sprachen mit und ohne Grafiken etc, „altered books“)
- Collagen – Collage Teile ggf kombiniert mit eigener Zeichnung per Tusche, Fine Liner oder Farben,
- Stempel – fertige Motive bzw. selber angefertigte Stempel (aus Pappen schneiden, Kork, Radiergummis oder weiche Obstplastikschalen einkerben)
- Nähte („stiching“) - Einarbeitung von Stoffen, Bändern, Folien, Fotos, Landkarten, farbigen Servietten, Papiertaschen, Innenklappen etc
- Papiertaschen falten als „Innenfutter“, Flechten von Papierstreifen und einmontieren
- Pinselarbeit und spachteln (Kreditkarte)
- Aussencover Gestaltung mit oder ohne Schliessverschluss, Einknüpfen von Bändern oder Tapes in die Seiten zur Stabilisierung

Messy Art ist *eine* Variante der vielen Art Journaling Möglichkeiten.
Daneben gibt es: Magic Book, Cosmic Smash Booking, Junk Journaling, Altered Books, Meditative oder Mindful Journaling

Links zu Websites, die auch Tutorials auf Youtube, Facebook Gruppen und kostenfreie Facebook Live Sessions anbieten:

<https://getmessyart.com>
<https://sketchbookskool.com> (am vielseitigsten)
<https://mindfulartstudio.com>

Messy Art meets Rezeptive Ausdruckskunst

Wer nicht gleich messy loslegen will oder einfach keine Idee hat und das leere Journalblatt fürchtet, kann mit Rezeptiver Ausdruckskunst starten und sich langsam an Messy Art heran arbeiten.

Rezeptive Ausdruckskunst arbeitet mit klassischen Kunst-Vorlagen, sie können Ausgangspunkt für Improvisationen sein

Rezeptive Ausdruckskunst:

I. Warum haben Sie das Kunstwerk (Original/Dublikat) ausgewählt?

- Welche Bedeutung hat es für Sie?
- Woher haben Sie es/wie erworben, welche Gefühlsbindung hat das Werk?
- Sich ins Bild hineinversetzen, indem eine entsprechende Körperhaltung eingenommen wird

II. Wie möchten Sie auf Basis des ausgewählten Werkes selber gestalten?

- Weiterführung des Bildes oder eines Ausschnittes: wo führen eigene Spuren hin?
- Resonanzbild zum Original malen (Stimmungsbild zum Werk)
- Farbtöne eines Bildes aufgreifen, daraus ein eigenes Werk gestalten, Farben verstärken, wechseln, andere Farbpigmente nehmen
- Teile eines Bildes oder gesamtes Bild mit Transparentpapier abpausen oder kopieren, vergrößern, verkleinern, etwas dran anlegen, etwas drunterlegen
- Colorieren des Bildes oder Ausschnitte davon
- Einen Ausschnitt in neue Umgebung setzen, neuen Hintergrund gestalten
Anregung: Wetter, Tageszeit, Jahreszeit etc des Originals verändern;
Format verändern (statt rechteckig quadratisch etc)
- Elemente ausschneiden, neu anordnen
- Collage gestalten
- Gedicht zum Bild verfassen, dessen Worte ins Bild reinschreiben
- Zum Gemälde passende Gegenstände oder Umgebungen fotografieren, mit den Fotomotiven weiterarbeiten, diese ggf ins Bild reinmontieren

Material:

Kunstabzweige, Kunstkarten, Drucke, Online Datenbanken von Museen

Transparentpapier,

verschiedene Papierformate und -stärken

unterschiedlicher Farben (Gouache, Ölpastellkreiden, Pastellkreiden, Kohle, Buntstifte, etc).

Kreppband zum Anheften

Guck-Schablone(n) unterschiedlicher Grösse (selber herstellen, z.B.

Sichtfenster von Briefumschlägen, Diarahmen, alte Passpartouts)

Collagematerialien, Schere, Kleber

Wie Collagematerial verwenden?

Es geht um etwas anderes als Bildsymbole ausschneiden. Das Auge möchte Strukturen sehen von unterschiedlicher Art, Collageabbilden von verschiedenen abstrakten Farbtönen und Strukturelementen eignen sich gut, auch selbst angefertigte Collagen (Teile alter eigener Bilder, Papierstreifen mit Acrylfarbe als „Druckvorlage“/Arbeit mit Gummiwalze).

Es lohnt sich, Pinsel nicht auszuwaschen, sondern überschüssige Wasser-, Aquarell, Acryl- oder Gouachefarben auf einem extra Blatt auszumalen, dies ergibt wiederum neues Collagematerial, gleiches gilt für Tupftuch