

ZWISCHEN BILDSCHIRM & BEZIEHUNG

Ein erfahrbarer Resonanzraum

Workshop mit Cleo zum 2. Kunsttherapie Online Kongress 2026

IMPRESSIONEN AUS DEM AUSTAUSCH IM CHAT:

*Durch alle Wesen reicht der eine Raum: Weltinnenraum.
– Rilke*

"da ist beim dritten Blatt mehr Farbe und Lebendigkeit reingekommen als ich vermutet hätte :)))"

"Ein ambivalentes Gefühl zwischen dem Wunsch nach Vernetzung/Verbindung und gleichzeitig ein starker Wunsch nach Abgeenzung"

"Blatt 1 und 2 gemalt, das 3te mit Worten gestaltet"

"Erste Raum: zusammen sein, Energie tauschen. Zweite Raum: Gemütlichkeit aber Einsamkeit Dritte Blatt: Gefühle"

"Mein Körper hat einen starken Bewegungsimpuls, der durch den Fokus auf den Bildschirm fühlbar unterdrückt wird. Das fühlt sich doof an.."

"BIN ganz bei mir. WEIß um Euch da draußen."

"danke, die spannende Frage, wo ist mein Körper und was macht der gerade so."

"Die Wertschätzung für mein gemütliches, sicheres Zuhause wurde größer. Ich konnte mich mehr öffnen für den 3te Raum und etwas Wärme annehmen und schicken. Ganz lieben Dank, Cleo!"

"1.Raum: Freiheit, 2. Raum: Safe Place, 3. Raum: Beziehungslos"

"die sehr achtsame Sprache hat mir geholfen, in Verbindung zu kommen-liebevolle Achtsamkeit ist glaube ich zentral"

"in der Verbindung von Bild 1 und 2 ist ein neues Material auf Bild 3 dazugekommen – der Raum bleibt bei mir."

"1 Raum: Kacheln, eher starr. 2. Raum: Licht, Bewegung. 3. Raum: Wunsch nach Verbindung, mit Cleo und Thérésa, weil ich ihre Stimme gehört habe, da gibt es mehr Vertrauen"

"die Erkenntnis im 3 Blatt....Grenzen setzen sind sehr notwendig und wichtig bei mir zu bleiben, mich nicht zu verlieren"

"2. Raum hat Rahmen und Bewegungsimpulse stoßen gegen den Rahmen, stabile Sitzbasis"

"Blatt 1 – Einfarbig, tiefes blau, ausdehnend, vernetzt, Schlangenlinien

Blatt 2 – Bunt, Pink, gelb, blau (von Blatt 1), die Form von blau ist genau wie auf Blatt 1 und pink ist eine andere Form und gelb sind punkte, alles geht ein wenig ineinander aber nur angrenzend. Mein inneres ist vielseitig und lebendig, möchte Präsenz einnehmen

Blatt 3 – Alles ineinander, selbes Schema aber verschmolzen, Vernetzung – Austausch – mich ausleben und die Sehnsucht nach der Weite und Verbindung zu suchen"

"1.Raum hat keinen Rahmen, keine Verbindung zwischen mir und dem Bildschirm, Handy als zweiter digitaler Raum als Ablenkung"

"Zwei Räume die an meiner Energie ziehen. Jedoch nicht negativ/positiv eher als ob mein Körper das Verbindungsstück ist"

"Der erste Raum fühlt sich sehr selbstbestimmbar an. Der zweite sehr ausdehnend von meiner Mitte aus. Der dritte durchdringt sich. Mir drängte sich zum Schluss das Bild der Doppelhelix auf."

"Raum 1: Tausend geöffnete Tabs. Ich bin nur einen Klick davon entfernt jemanden oder etwas Neues zu entdecken. Raum 2: Die achtsame und wertschätzende Wahrnehmung des kreativen Chaos. Ich erlebte mich im 3 Bild als Verbindung zwischen den Räume 1 und 2. Ich bin sehend, hörend und neugierig. Es werden mir viele neue Welten eröffnet."

"Bild 1: ein großes Gehirn in der Mitte. Viele kleine bunte Gehirne drumherum. Alle beeinflussen sich gegenseitig. Mittleres Gehirn ganz bunt, da dort alle Einflüsse von allen Teilnehmern (die Gehirne) verbindet.

Bild 2: Ich in meinem Raum mit den Umwelteindrücken, die mich beeinflussen, Laute, visuelle Reize etc.

Bild 3: ich vor dem Monitor, im Kopf mein Gehirn zu sehen und auf dem Bildschirm sind all die anderen Gehirn zu sehen"

"Der digitale Raum gibt mir die Möglichkeit zur Teilnahme besonders wenn ich mich nicht wohl fühle Camera und Ton anzumachen. Es gibt keine Erwartungen an mich aber ich kann teilnehmen das gibt mir Sicherheit und es ist entspannend Input zu bekommen ohne was sagen zu müssen"

"Bild 1: es gibt eine klare Grenze "am Bildschirm", in meinem Raum fühle ich mich sicher und das ist so schön das zu merken weil das lange nicht so war. Aber im dritten Raum fühle ich mich (noch) nicht sicher, irgendwie bedroht bewertet oder beschämt zu werden. Bei Bild 3 wurde mir klar dass die Grenze die ich ziehe mich schützt aber auch nichts an Verbundenheit und "wir"-gefühl durchlässt"

"Ich würde meinen 3 Blättern diese Titel geben: 1,,Abstände" – 2,,Beschützt" – 3,,Freundliche Leere"

Danke für deine Neugier!

Melde dich gerne,
herzlich

CLEO

www.atelier-courage.com

SELBSTERFAHRUNGSGRUPPE:



mail@atelier-courage.de