

Gefühle kreativ aufs Papier gebracht

Beim Workshop des Vereins kinderschutz.li zeigten Kinder, wie sie sich selbst sehen und was sie fühlen. Ihre Werke werden als Postkarten in Liechtensteins Haushalte verschickt – ein Projekt, das zum Zuhören und Nachdenken anregt, wie Alexandra Schiefen erklärt.

Bianca Cortese

Ein leeres Blatt Papier, bunte Farben, ein paar Materialien – und ein Bauch voller Gefühle. Mehr brauchten die Kinder nicht, um ihre Gedanken sichtbar zu machen. In der Kunstschule Liechtenstein in Nendeln begaben sie sich unter der Leitung von Alexandra Schiefen vom Verein kinderschutz.li auf eine kreative Reise zu ihren Emotionen und ihrem Selbstwert. Perfektion spielte keine Rolle, einzig und allein der Mut zählte.

Selbstreflexion als Schlüssel zum Selbstbewusstsein

«Es geht nicht darum, ein Meisterwerk zu schaffen, sondern darum, sich zu trauen, Gefühle zu zeigen», erklärte Alexandra Schiefen. Denn wer seine Emotionen erkennt und benennt, stärkt sein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, lernt dabei auch Herausforderungen besser zu bewältigen. Und das war auch das Ziel des Workshops: Gefühle nicht nur wahrzunehmen, sondern bewusst aufs Papier zu bringen. Dieser bot in einem geschützten Raum einmal die Möglichkeit, dass sich die Kinder entfalten können – ohne richtig oder falsch, nur mit der Ermunterung, auf ihr Bauchgefühl zu hören. Bevor jedoch Stifte, Pinsel und Farben zum Einsatz kamen, waren die Kinder dazu aufgefordert, sich zu überlegen, wer sie sind, wie und was sie können. «Ich bin musikalisch, süss, klein, faul», schrieb ein Mädchen. Ein Junge notierte: «Ich bin laut, lustig, sportlich,

«Wer seine Emotionen erkennt und benennt, stärkt sein Selbstvertrauen und lernt, Herausforderungen besser zu bewältigen.»



Alexandra Schiefen
Verein kinderschutz.li

gut im Tor.» Und ein anderes Kind gestand: «Ich kann nicht gut eislaufen und mag das Fach «Natur, Mensch, Gesellschaft» nicht.»

Diese Mischung aus Stärken und Unsicherheiten zeigte, wie differenziert die Kinder sich selbst sehen. «Dieses bewusste Formulieren ist der erste Schritt, um mit diesen Wahrnehmungen umzugehen und den eigenen Selbstwert zu stärken», erklärte Alexandra Schiefen. Ein Schwerpunkt des Workshops lag darin, den Kindern zu zeigen: Emotionen sind nicht unveränderlich. «Wer neue Wege im Umgang mit Gefühlen findet, kann die Höhen und Tiefen des Lebens besser bewältigen.» Besonders bewegend findet Alexandra Schiefen immer jene Momente des Workshops, in denen Kinder tiefere Gedanken teilen: «Ich bin oft nicht zufrieden mit mir selbst» oder «Ich bin glücklich und ungeduldig zugleich». «Solche Einsichten helfen ihnen zu verstehen, dass Emotionen sich wandeln», so Schiefen. Es sei wichtig, dass Kinder nicht nur fühlen, sondern auch die Ursachen ihrer Gefühle erkennen und damit umgehen lernen. «Denn genau diese Fähigkeit zur Selbstreflexion ist der Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein», betonte Alexandra Schiefen.

Botschaften, die gehört werden sollen

Mit Farben, Stiften und Pinseln brachten die Kinder beim Workshop ihre Gefühle auf Papier. Die kreative Arbeit half ihnen, Emotionen zu verarbeiten und sich selbst mit all ihren Stärken und Schwächen anzunehmen. In der offenen und wertfreien Atmosphäre konnten sie sich ausprobieren, ohne Angst vor Bewertung – ein wichtiger Schritt, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken und eine neue Perspektive auf sich selbst zu gewinnen. Manche Kinder gestalteten fröhliche Bilder voller leuchtender Farben – Sonnenaufgänge, Regenbögen oder lachende Gesichter. Diese Werke spiegelten Glück, Zufriedenheit und Geborgenheit wider. Andere hielten hingegen Momente der Traurigkeit fest: Szenen, in denen sie allein zu Hause waren, oder Bilder, die das Gefühl von Einsamkeit ausdrückten. Besonders eindrucksvoll waren auch jene Motive, die tiefere Geschichten erzählten. So malte ein Kind eine Gruppe



Mit viel Kreativität gestalteten Kinder im Workshop des Vereins kinderschutz.li Bilder, die ihre Emotionen und Gedanken widerspiegeln. Diese werden als Postkarten gedruckt und verschickt.
Bilder: Nils Vollmar



spielender Kinder auf einem Spielplatz – doch eine einzelne Figur stand abseits. Ein berührendes Bild für das Gefühl der Ausgrenzung. Ein anderes zeichnete ein grosses rotes Herz, um seine Liebe zu Haustieren zu zeigen. Und ein weiteres entschied sich für eine Explosion an Farben, um darzustellen, wie mutig es sich fühlt, wenn es seine Angst überwindet. Nicht alle Bilder waren direkt mit Emotionen

verknüpft, dennoch drückten sie besondere Erlebnisse oder Wünsche aus. Beispielsweise auch das Bild von einem Blick durch eine Taucherbrille ins tiefblaue Meer, in dem bunte Fische schwammen.

«Unsere Emotionen beeinflussen unser Wohlbefinden, leiten Entscheidungen und prägen unseren Selbstwert», so Schiefen. «Kinder, die ihre Gefühle benennen können, sind besser gerüstet, schwierige

Situationen zu meistern.» Der Workshop half ihnen, genau diese Fähigkeit zu stärken – spielerisch, kreativ und mit viel Raum für ihre ganz eigene Sicht auf die Welt.

Besonders spannend: Die Kunstwerke bleiben nicht in der Kunstschule. Im Jubiläumsjahr von kinderschutz.li werden die Bilder als Postkarten an Liechtensteins Haushalte verschickt. «Damit wollen wir Erwachsene dazu anregen, nachzufragen

und sich Zeit für Gespräche mit den Kindern zu nehmen.»

Der Verein kinderschutz.li möchte zudem mit solchen Projekten das Bewusstsein für die Bedeutung von Mobbing-, Gewalt- und Missbrauchsprävention schärfen, um die Basis für eine gesunde und glückliche Zukunft zu legen. «Unsere Kinder starkzumachen, ist eine gesellschaftliche Verantwortung, denn Kinderschutz geht uns alle an», betont Alexandra Schiefen.



Wehrli Licht
GmbH

Blumenstrasse 66 | 9403 Goldach
www.wehrli-licht.ch | 071 841 23 68

- Lampenschirme nach Mass
- individuelle Lichtplanung
- grosser Showroom
- Online-Shop



Website:



