



In unserer KunstschulPRAXIS sind unterschiedliche Formate zur kreativen Behandlung von politischen Anliegen und künstlerische Hilfsmittel zur Bewältigung des politischen Alltags entstanden.

Daraus wurde eine **“künstlerische Hausapotheke”** entwickelt.

In dieser finden sich zahlreiche Ideen und Anwendungen, die von Kindern aus der Kunstschule KunstWerk erdacht und durch uns vervielfältigt wurden.

Die entstandenen Hilfsmittel, Anwendungen, Verordnungen, Therapien und Ratschläge sind aus Alltagserfahrungen und Überlegungen der Kinder entstanden. Sie sind als fantasievolle Unterstützung in einem stressigen Politik-Alltag gedacht und offenbaren gleichzeitig Perspektiven und Themen der Kinder, die sie beschäftigen und für die sie sensibilisieren möchten: Gerechtigkeit, Wahrgenommen werden, Wertschätzung und Respekt, Zeit und Entspannung und nicht zuletzt Fröhlichkeit!

Unsere künstlerische Hausapotheke beinhaltet folgende Mittel:

1. Tagesverordnungen

Die Handlungs-Anweisungen für jeden Tag verbessern die individuelle Tagesform.

Anwendung: am besten in regelmäßigen Abständen die Ratschläge befolgen

Nebenwirkungen: kann zu neuen Routinen und Tagesabläufen führen



2. Perspektivomat - Hilfsgerät zum Wechsel der eigenen Blickweise

Der Blick durch „andere Augen“ unterstützt bei der Generierung eines frischen Blicks auf die Ausgangslage, der Gewinnung neuer Einsichten und bei Ideenlosigkeit.

Anwendung: in problematischen Situationen aller Art einfach die Brille wechseln. Die unterschiedlichen Blickweisen führen zur Flexibilisierung der Denkrichtungen. Dieses kann den eigenen Horizont erweitern, eigene Standpunkte relativieren sowie die Bereitschaft zur Kompromissfindung erhöhen.

Nebenwirkungen: möglich sind unerwartete, bewusstseinsverändernde Wahrnehmung und plötzliche Einsichten

3. Goldscheinwerfer

Dieses Instrument wurde entwickelt, um gegenseitige Wertschätzung zu erhöhen und dadurch Ausgrenzung und Mobbing zu reduzieren. Der Blick durch das Rohr stellt unser Gegenüber in ein goldenes Licht, welches uns an dessen „gute Seiten“ erinnert. Es unterstützt darin, alle Menschen in ihrer Würde und Individualität zu sehen und wert zu schätzen. Wer so auf Mitmenschen schaut, kann jederzeit Respekt empfinden und grenzt nicht aus.

Anwendung: das leichte Geräte ist sehr unkompliziert und jederzeit in der Begegnung mit anderen Menschen einzusetzen.

Nebenwirkungen: sind nicht bekannt



4. Selfie-royal

Der Königsweg zum positiven Selbstbild. Besonders wirksam bei Selbstzweifeln und Machtlosigkeit. Mithilfe dieser Anwendung setzt sich jeder selbst ins beste Licht: bunt, fröhlich und für alle sichtbar!

Anwendung: Einfach durchschauen und den Kameraauslöser drücken.

Nebenwirkungen: kann süchtig machen

5. Kinderrechte Aktiv – Bonusbeigabe

Einsatz als Gedankenstütze und für mentales Training von Grundvokabular, damit wesentliche Dinge nicht in Vergessenheit geraten.

Anwendung: zur Aktivierung des Gedächtnisses einfach die praktischen Karteikarten aus dem Kästchen ziehen und auf sich wirken lassen.

Nebenwirkungen: sind nicht bekannt



6. Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining - Bonusbeigabe

Die Bearbeitung des vorliegenden Materials schafft Auszeiten und öffnet den Blick für Ressourcen im Alltag. Es wirkt als Anti-Stress-Programm, zum Entspannen und Sammeln von Gedanken.

Anwendung: die Bildimpulse fördern zielfreies Kritzeln und Bekleben mit, auf jedem Schreibtisch vorhandenen, Stiften und Papieren.

Nebenwirkungen: begünstigt „Nichtansprechbarkeit“ bei gleichzeitiger „Flow-Erfahrung“

7. Schreibtischinsel

Hilfsmittel zur Entspannung im Alltag, wenn Erholung und Pausen fern liegen. Auch als Erinnerungshilfe für die Begrenzung von Arbeitszeit und das Schaffen von Freiräumen für Geist und Körper einsetzbar.

Anwendung: einfach sichtbar auf dem Schreibtisch aufstellen.

Nebenwirkungen: lässt schnell die Gedanken abschweifen.



8. „dritter Arm“ – Assistenzsystem für gerechte Verteilung

Dieses künstlich intelligente Assistenzsystem unterstützt bei der gerechten Verteilung von Ressourcen und Hilfestellungen. Besondere Bedarfe werden automatisch berücksichtigt.

Anwendung: bei Verteilungsfragen als Richtungsweiser verwenden. Auch bei Dritten möglich, um aufzuzeigen und anzumahnen.

Nebenwirkungen: verstärkt die Neigung aus dem Vollen zu schöpfen

9. Stimmungsaufheller – gute Laune Rezepte

Diese Rezeptsammlung erfordert lediglich das eigenständige Lesen und die Bereitschaft zum Schmunzeln. Wortwitz und eine kindliche Weltanschauung zaubern ein Lächeln ins Gesicht und verhelfen zu mehr Leichtigkeit.

Anwendung: in angespannten Situationen einfach ein Rezept aus dem Umschlag ziehen.

Nebenwirkungen: entfacht Sammelleidenschaft!

