

# A.l.s.O.b

## Art Salutogenese\* Forum

**A.l.s.O.b ist ein sozialkünstlerisches Projekt, das von Studierenden und Dozent:innen des BA-Studiengangs Kunsttherapie - Sozialkunst an der Alanus Hochschule in Alfter entwickelt und angeboten wird. Kunst mit Alltagsgegenständen und Imaginationen.**

**A.l.s.O.b** ist für Menschen gedacht, die neugierig sind und wissen wollen, wie Kunstpraxis Ihnen helfen kann. Haben Sie Zugang zu einem Computer, sind Sie herzlich eingeladen, bei **A.l.s.O.b** mitzumachen.

Wir bieten Online-Sitzungen an, die von Kunsttherapie-studierenden (vollständig ausgebildet und beaufsichtigt) geleitet werden und in denen wir kreative Momente vorschlagen.

Gestalten Sie, fühlen Sie sich besser, gesünder und kommen Sie mit sich selbst und anderen in Kontakt.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, an mindestens fünf Sitzungen (à 90 Minuten) in Gruppen mit maximal 8 Teilnehmer:innen teilzunehmen. Jedes Treffen besteht aus einer Einführung in das jeweilige Thema, einer künstlerischen Einheit und einem gemeinsamen Austausch

über die entstandenen Werke. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Am Ende jeder Sitzung werden wir einige inspirierende Ideen vorschlagen, wie die künstlerische Arbeit zwischen den Online-Terminen fortgesetzt und vielleicht in Ihr tägliches Leben integriert werden kann.

### Anmeldung

Das Angebot ist kostenlos. Um sich für eine Online-Gruppe anzumelden, tippen Sie auf den Link oder geben den in Ihrem Browser ein:

<https://www.alanus.edu/de/aktuelles/veranstaltungskalender/detail/vitamine-fuer-die-seele-vitamins-for-the-soul>

(Start 01. Februar 2024). Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link zum virtuellen Studio und Informationen über die benötigten Materialien. In den meisten Fällen handelt es sich um einfache Dinge, die in fast jedem Haushalt zu finden sind und keine zusätzlichen Kosten verursachen sollten.



### Bitte beachten Sie:

Unser Online-Angebot für soziale künstlerische Praxis zielt darauf ab, respektvoll, stärkend, ressourcenorientiert und stabilisierend zu arbeiten. Unser Projekt wird von ausgebildeten Kunsttherapeut:innen durchgeführt und begleitet, ist aber kein therapeutisches Angebot und soll keine Einzel- oder Gruppentherapie oder professionelle Beratung ersetzen. Es richtet sich nicht an Menschen, die sich aktuell in einer akuten Krankheit oder Instabilität befinden.

### Warum A.l.s.O.b?

Der digitale Raum hat globale Möglichkeiten eröffnet, sich zu treffen und künstlerische Angebote zu verschiedenen Themen zu erleben. Unser Projekt begann während der jüngsten Covid-19-Pandemie. Wir boten unsere Sitzungen zunächst Schüler:innen und Lehrer:innen an und aufgrund der positiven Rückmeldungen, beschlossen wir, sie auch anderen anzubieten. Das Feedback, welches wir erhielten, deutete darauf hin, dass sich die Sitzungen positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmer:innen auswirkten und dazu beitrugen, die Auswirkungen der Isolation zu mildern. Über Corona hinaus, denken wir, dass unser Projekt eine wunderbare Gelegenheit ist, Menschen auf kreative Weise zusammenzubringen und zwar über alle Grenzen hinweg.

### \*Was ist Salutogenese?

Salutogenese kann als die Untersuchung der Ursprünge von Gesundheit im Gegensatz zu den Ursprüngen von Krankheit verstanden werden. Der Begriff „Salutogenese“ geht auf Aaron Antonovsky zurück, dessen Modell „Gesundheit, Stress und Bewältigung“ aus dem Jahr 1979 besagt, dass Lebenserfahrungen dazu beitragen, Kohärenz zu schaffen, die uns wiederum hilft, Stressoren zu bewältigen, mit Spannungen umzugehen und das Leben als mehr oder weniger verständlich, sinnvoll und bewältigbar zu verstehen. Das Salutogenese-Modell war grundlegend für die spätere Entwicklung der Bewegung der positiven Psychologie.

**Dieses Angebot ist für Sie kostenlos!** Auf Wunsch können Sie gerne eine Spende an unten stehendes Konto richten. Damit unterstützen Sie die Finanzierung unseres Projekts und darüber hinaus Studierende des BA Kunsttherapie-Sozialkunst, die durch die Folgen der Pandemie in finanzielle Not geraten sind:

Bank für Sozialwirtschaft Köln  
IBAN DE91 3702 0500 0007 0793 00  
BIC BFSWDE33XXX  
Kostenstelle 40014 KT AlsOb Projekt

