

Auf, auf zur Schnipseljagd

Arbeiten mit dem, was da ist. Kreativsein zu Hause ist einfach und bringt ein Gefühl von Freude und Wohlbefinden. Die Künstlerin Regula Stucki zeigt, wie sich mit einfachen Mitteln kleine Kunstwerke schaffen lassen.



Regula Stucki

Darf ich Sie zu einem Experiment einladen? Gehen Sie durch Ihre Wohnung oder Ihr Arbeitszimmer. Schauen Sie, was sich hier so finden lässt. Ein Einkaufszettel, ein roter Farbstift, ein Zitat, herausgerissen aus dem «Bund». Ein Foto der Kinder, ein Schokoladenpapier, ein Stück Serviette oder Stoff. Eine Briefmarke, ein Knopf und ein Kinobillett. Bei Ihnen ist fein säuberlich aufgeräumt? Ich beneide Sie. Vielleicht finden Sie ein paar schöne Schnipsel im Papierkorb oder im Altpapier? Suchen Sie dort auch nach drei Briefumschlägen. Verwenden Sie ein Messer oder eine Schere und öffnen Sie vorsichtig drei von vier Seiten. Nun können Sie die Umschlagbogen ineinanderlegen und das entstandene Heft mit etwas Klebeband verbinden. Platzieren Sie ein paar schmale Streifen Scotch quer über die Innenseiten und freuen Sie sich an dem Journal, das Sie soeben kre-

iert haben. Mit Leim oder Klebeband kleben Sie nun die Schnipsel und Elemente auf und versehen alles mit ein paar handschriftlichen Kommentaren und einfachen Zeichnungen. Ihre Handschrift macht dieses Werk zu Ihrem eigenen. Und haben Sie es bemerkt? Kreativsein macht glücklich. Wiederholen Sie dieses Experiment mit einem Kind. Sein Entdeckergeist wird Sie bestimmt inspirieren.

Weil eine Schnipselsuche gemeinsam noch mehr Spass macht, biete ich diese auch als Workshop in meinem Atelier an. Ich verfüge über eine Fülle an schönen Mate-

rialien und habe viele Tipps zur Gestaltung. Wir sticken und nähen in die Seiten und machen schöne dicke Hefte, die zum Begleiter im Alltag werden. Ich starte meinen Tag jeweils mit ein paar Gedanken, die ich in eines meiner Hefte schreibe. So in den neuen Morgen einzusteigen, hinterlässt ein gutes Gefühl.

Seit zwölf Jahren mache ich Ausstellungen und biete Kurse an. Bis vor vier Jahren war ich zudem als Spitalclown Dr. Trallalla unterwegs. Manchmal denke ich, dass sich die Art und Weise, wie ich meine Kursteilnehmenden animiere, gar nicht so von meiner Ar-



Was sich zu Hause so finden lässt, wandert in ein Journal aus ausgedienten Briefumschlägen.

beit als Spitalclown unterscheidet: Es geht darum, den Anteil zu stärken, der spielen und gestalten möchte und das innere Kind berührt. Alle diese Erfahrungen und meine eigene Geschichte habe ich in ein Buch verpackt. Es heisst «Papiergeschichten» und lädt ein, in meine Bilderwelten einzutau- chen und das Eigene darin zu ent-

decken. Dabei inspirieren viele Ideen und Anleitungen mit Recyclingmaterialien zum Kreativsein. Einfach, weil Schnipseln und Kleben glücklich macht.

Weitere Infos:

www.regulastucki.ch

Regula Stucki: Papiergeschichten.

160 Seiten, CHF 28.–, 2024, Haupt Verlag, Bern.



Porträts, Abbilder	frz.: unsere	Abk.: Forint	Fremdwortteil: Italien	Wortteil: Stickstoff	Haushaltsplan	Einmal ist ...	brit. Prinzessin	Stadt an der Weichsel (Polen)	grammat. Geschlecht	Gebiet, Gelände
anstecken (med.)							Feuerwerkskörper			
Zahlen- glücks- spiel			6	Nicht- recht- lose im MA		unver- schämt, gemein			alter Name f. Januar	musik. Übungs- stücke
		Unter- nehmen, Betrieb		Alkohol- mund- geruch (ugs.)			feines Baum- wolle- gewebe	besitz- anzeig. Fürwort		
Musik- träger Mz.	Liebelei, Roman- ze					alt- griech. Fabel- dichter	profess. Kaffee- zube- reiter			
Fremd- wortteil: eigen, sonder				Compu- ter- dateien (engl.)	Kantons- hauptort			5	bibl. Bez. für das Pa- radies	Ausruf
med.: Schlaf- losig- keit	Stadt im Kt. SO		mittelalt. Saitenin- strument				schweiz. Partei	nach- mähen		
	1				andern- falls	Schlag- ersän- ger † (Rex)			vertraute Anrede	Nasal- laut
			Miss- fallen laut aus- drücken		tägl. TV-Sen- dereihen (engl.)		2	auf- hören		
Tessiner Bild- hauer † 1891	grenzna- her ital. Winter- sportort	Jazzstil der 40er- Jahre				Zah- lungsauf- schub				
					west- afrikan. Geheim- kult					
Nerven- geflecht (med.)		Erge- benheit, Hingabe		Autokz. Kanton Wallis						
Schwer- metall	unter- würfig									
				Film- faultier		kurz für: an das				
med. Flüssig- keits- zufuhr	Abk.: fortis- simo		schweiz. Presse- agentur							
	4									
häufig, nicht selten			span.: zwei							

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wettbewerb

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN.

Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

Einsendeschluss: 15. Mai 2024. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 2 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an: mittendrin@spitex-bern.ch oder SPITEX BERN, Mittendrin, Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

Gewinnerin der Ausgabe 4/2023: Marisa Stahl, Bremgarten