

## Anhang 5: Offene Antworten im Fragebogen zur Verbundenheit in der letzten Stunde (POST)

Nach AF-CAT Offen:

Was haben Sie durch diese Erfahrung gewonnen, was nehmen sie mit?

- *Ruhe, neue Impulse, Ideen zum Kreativsein*
- *Ich nehme große Wertschätzung, Offenheit aber auch die innerliche Freude mit.*
- *Dass ich mehr loslassen kann als erwartet und dann sehr davon genießen kann, dass ich in einem flow bin.*
- *mit der Übung nicht so viel*
- *Neue Herangehensweisen und Themen*
- *Dass ich auch über Distanz schnell eine Verbindung und Vertrauen zu fremden Menschen aufbauen kann und, dass es nicht viel braucht um sich schöpferisch gestaltend und kreativ zu fühlen.*
- *Künstlerische Auseinandersetzung (mit sich selbst) als Ausgleich, auch Distanz kann Nähe schaffen*
- *Das gemeinsame kreative Arbeiten ist anregend und wohltuend. Es öffnet neue Sichtweisen und Perspektiven. Man fühlt sich verbunden*
- *Frottage Technik, Erweiterung des Blickwinkels, Austausch mit Menschen, mit denen ich sonst nicht zusammengekommen wäre*
- *wieder einmal, wie toll Kunsttherapie ist. Sogar online!*
- *Erkenntnisse über mich selbst und Kraft*
- *Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, Inspiration*
- *Kreativität und Gemeinschaftsgefühl kann auch im digitalen Raum entstehen.*
- *wie heilsam künstlerische Betätigung ist, wie schnell es geht, dass diese Wirkung eintritt; wie wohltuend es ist, eine abgegrenzte Aufgabe zu erfüllen und den Kopf auszuschalten*
- *Dass man aus kleinen, scheinbar nicht zusammenhängenden Dingen doch etwas ganz Neues und etwas Ganzes kreieren kann.*
- *Verbindung geht auch online, immer wieder zu sich kommen tut gut*
- *Dass neue Dinge entstehen, von denen man nichts geahnt hätte*
- *auch über Zoom ist Nähe und Austausch möglich*
- *Wenn ich mich mit mir wohlfühle, kann ich vieles schaffen.*
- *Ich habe gelernt ein Stück weit loslassen zu können und sehe inzwischen auch positive Dinge, nicht nur negative*
- *Hmm, mal wieder ein Festmahl richten.*
- *online Kunst inspirierend erfahren!!*
- *Dass es sehr guttut, sich regelmäßig Zeit für kleine künstlerische Aufgaben zu nehmen*
- *Die Bedeutsamkeit der Momente kreativ zu ergreifen*
- *Ich habe erneut erlebt, dass Perfektion nicht nötig, oft auch gar nicht möglich ist und es ist gut so. Eine Erkenntnis, an deren Umsetzung ich noch lange arbeiten werde.*
- *Thematische Anregung*
- *Neue Techniken, interessante Perspektivwechsel, gestiegene Selbstwirksamkeit*
- *dass ein nicht so gelingen, auch ein Neuanfang sein kann*
- *Jede kreative (Aus-) Zeit für mich allein oder in der Gruppe ist sehr wertvoll und entspannend und belebend.*
- *Kunsttherapie wirkt! Innere Bilder bewegen macht Spaß, gibt Impulse, schafft Verbindung nach innen und außen, Kunsttherapie online funktioniert!*
- *Das ich kreativer bin als selbst gedacht*
- *viel Kraft, die sich aus dem Gestalterischen ziehen lässt*
- *Das ich kreativer bin als selbst gedacht*
- *Verbindung online mit zuvor fremden Menschen gut möglich*
- *kleine Übungen können großes Bewirken, Geduld, digital funktioniert,*
- *auch über die digitalen Medien kann schnell ein Gruppenzugehörigkeitsgefühl entstehen und persönliche Verbundenheit*
- *Inspiration, schöne Erfahrungen, Knowhow*
- *Man kommt sehr schnell durch nicht alltägliches Tun in den Moment*

- *Wie wichtig für mich der kreative Ausdruck ist. Neue Methoden dies zu tun.*
- *Das nicht immer alles perfekt sein muss - Spaß muss es machen - vor allem das starke Miteinander online*
- *Ich darf mich sicher fühlen mit mir selbst, muss mich nicht vergleichen mit anderen*
- *Mehr Klarheit in Bezug auf mein inneres Selbstbild, Entspannung, neue Motivation regelmäßige Kunst zu erschaffen, Lust auf neue Materialien*
- *Man kommt sehr schnell durch nicht alltägliches Tun in den Moment*
- *Kraft, Stärke, mein Kraftbaum*
- *mal wieder erleben, wie gut künstl. werkeln mir tut*
- *auch ein dreiminütiger Austausch bringt sehr viel*
- *dass ich mit einfachen Materialien künstlerisch und kreativ tätig sein kann und mich dadurch entspannen und loslassen kann vom Alltag*
- *Sehen und gesehen werden, hören und gehört werde, inspiriert werden, von sich durch Aufgaben von außen überrascht werden tut gut, nährt, stärkt, ist in den Alltag übertragbar bitte*
- *Häufiger kreativ zu sein*
- *gelernt, loszulassen und nicht fertig werden zu müssen, sondern mein Ding zu machen und dabei gelassen sein zu können; dass Kreativität sich lohnt*
- *Kreative Arbeiten wieder mehr in meinen Alltag einzubauen, da sie Kraft, Energie und Leben schenken.*
- *Zeit für die eigenen tiefen Gefühle nehmen!*
- *Kleine Aufgaben können ein positives Gefühl entstehen lassen*
- *neues Entdecken von Tätigkeiten, die mir Freude machen, Inspiration für Seele und Beruf(ung)*
- *Dinge außerhalb der „Komfortzone“, also außerhalb der gewohnten Dinge zu erleben. Sehr schön!*
- *Erfahrungen in Online-Sitzungen, Austauschmöglichkeit durch BreakOutSession, Anregungen für kreative Gestaltungen und Abläufe*
- *Neuen Blick auf Blüten, Farben und den Möglichkeiten damit zu gestalten, färben, malen.*
- *Kunst hilft auch in stressigsten Situationen*
- *Achtsamkeit und Leichtigkeit sind sooo wichtig.*
- *Dass kreatives Arbeiten einen sowohl "runterholen kann" als auch innere Prozesse offenlegt, ohne dass man darüber viel nachdenken muss. Bilder wirken für mich immer direkt auf die Seele. Es hat in Summe soooo gutgetan.*
- *schöne Anregungen*
- *Entspannung das ich mit offenen Augen durch die Natur gehe*
- *Wie wichtig Akzeptanz abgelehnter Gefühle ist, in virtuellen Kontakt sein, braucht mehr Zeit*
- *Es ist schön gemeinschaftlich in ästhetische Prozesse zu gehen und darüber in den Austausch zu kommen. Es entstehen andere Begegnungen mit einem selbst und anderen.*
- *Inspiration und Ideen*
- *Sinnlichkeit im Alltag*
- *Ich nehme mit, wie wichtig Kreativität für mich ist.*
- *neue Techniken, neue Anregungen, weniger leitungorientiert an Aufgaben heranzugehen*
- *Die Freude daran, mich mit einfachen Mitteln (Papier, Stift, Farbkasten) so doll ausdrücken zu können. Leichtigkeit, Verbundenheit.*
- *Dass mir ein Eintauchen in künstlerische Prozesse viel leichter fällt, wenn ich einen Rahmen habe.*

### **Welche Ideen, Wünsche und Anregungen haben Sie für uns?**

- *Gerne würde ich auch mehr Intermedial arbeiten: Bewegung, Text, Fotografie*
- *Vielleicht wäre es auch schön mit Musik zu arbeiten. Ich wünsche Ihnen Allen große Freude beim Sammeln von Erfahrungen, die daraus entstehen.*
- *Alle künstlerischen Arbeiten von den Teilnehmern direkt am selben Abend auf eine digitale Plattform hochzuladen (z.B. Padlet)*
- *danke an euch für die Mühe*
- *Ich fand es gut, so wie es war.*
- *Es war ein sehr schönes Angebot, was gerne wiederholt werden kann. :-)*
- *Evtl. Menschen, die weniger Kunsterfahrung haben, besser abholen vom Stand der Technik/ Methodik.*
- *Bei manchen Aufgaben wäre mehr Zeit zum Gestalten und zum Austausch gut gewesen.*
- *Keine weiteren - es war toll!*

- reiche ich nach, wenn mir etwas Gutes einfällt
- Die besten Wünsche für die Studierenden und ein großes Dankeschön
- weiter so.
- Die Reihe fortzusetzen? Damit man als Student/in die Möglichkeit erhält, sich auszuprobieren.
- Gerne nächstes mal live! :)
- Für mache Übungen mehr Zeit geben.
- Studienergebnisse publik machen
- So weitermachen.
- Mehr in der größeren Gruppe austauschen.
- Lieber weniger komplexe Aufgaben, dafür mehr Raum fürs einfühlen.
- Keine. So wie es war, war es gut!
- Weniger über das Gemachte (z.B. Bild) zu reden und zu erläutern.
- Alanus Hochschule präsent kennenlernen, weiter online Kunst machen
- öfter Kunst sozial Projekte anzubieten
- Keep going
- mehr Zeit zum malen
- fällt mir nichts ein, weil es sehr gut war
- evtl. längere Einheiten zeitlich und Anzahl der Einheiten, ansonsten super angeleitet - Danke :)
- Zeitlich im Rahmen bleiben, den Austausch in der Großgruppe nicht mit allen Teilnehmer\*innen, Sprache: gendern
- Technik einfacher, wenn möglich
- Gerne weitermachen! :)
- Alles gut so, wie es umgesetzt und entwickelt wurde.
- mehr mit Fotos arbeiten (es müssen ja nicht nur selbstgemachte sein - wegen Zeitbegrenzung)
- schönes Format, kann sicher in einer ähnlichen Form weitergeführt werden
- War alles prima.
- Mehr Vorlaufzeit bei Wochenaufgaben.
- Gerne solche Gruppen auch ohne Studie anbieten.
- einfach in diesem Stil weitermachen, ich fand es genau richtig - total schön
- Ich würde gerne wieder an einem solchen Format teilnehmen! Bitte weitermachen!
- 10/10 Themen, Aufgaben, Anleitungen, Stundenabläufe! Eine Anregung: Die Stunde zu den Ferien hat mich etwas weniger abgeholt, da ich die im Lied vermittelte Emotion etwas negativ fand und Sie uns sonst nie einen so gerichteten Input gegeben haben, was ich im Vergleich dann entspannter und offener fand.
- Mehr Vorlaufzeit bei Wochenaufgaben.
- Keine
- (gibt's vermutlich - bin aber gerade zu hungrig/ müde, um mich zu konzentrieren)
- Das Seminar-Du bitte. Und - wie auch immer - ein wenig mehr Malzeit.
- mein Wunsch wäre eine Fortsetzung solch einer Gruppe
- Bitte bieten sie so etwas weiterhin an, vielleicht im Besonderen an Menschen, die einsam sind und kaum Bezug zu sich und dieser Art innerer Arbeit haben. (wie man/Frau an dieses Klientel kommen kann, weiß ich nicht...über Ämter, entsprechende Stellen...? Vor dieser Stunde hatte ich ein Buch von Abramovic vor mir...es geht ganz viel mit ganz wenig, dem eigenen Körper, sich anschauen... Stille...
- Mehr mit Fotografie arbeiten; wenn möglich noch mehr Zeit einräumen.
- Vielleicht im Anschluss hinweisen, dass man ja auch gerne im Anschluss noch sein Bild weitermalen kann, wenn man noch Lust hat und nicht fertig geworden ist. Dass man mit dem Bild nicht komplett fertig werden muss.
- Das Zulassen von Gästen in der Gruppe hat Vor- und Nachteile. Für das Gruppengefühl war es etwas hinderlich, während es für den Austausch in den Breakoutsessions auch nett war mit noch „mehr Fremden“ zu sprechen.
- Musik mit einfließen lassen.
- Mehr Aufgaben in größeren Teams.
- Vielleicht auch mal in Richtung Plastizieren gehen. Das Online Format war super, weil nicht so viel Zeit für die Anreise da war, ruhig online weiter, auch ohne Corona...
- Mehr Hausaufgaben (aus Zeitgründen ggf. fakultativ), allgemein mehr solche Studien.
- Gern mehr Angebote dieser Art, gern auch als Test/ Studie; gern mehr zum Thema Fotografie in der Kunsttherapie.

- *Das Nicht-Bewerten an den Anfang setzen. Hinweis, dass auch Laien ohne künstlerische Ausbildung willkommen sind und nichts bewertet wird. Beim ersten Mal hatte ich das vermisst. Danach hatte ich mehr Zutrauen.*
- *aktuell keine*
- *Das Thema Baum ist super.*
- *Lasst mich gerne wissen, wenn ihr wieder Probanden für irgendetwas sucht :-)*
- *keine*
- *Wiederholung des Kurses. Bei manchen Aufgaben vielleicht mehr Zeit.*
- *Die Einheiten länger machen, wenn die Aufgaben zeitaufwändiger sind, damit genug Zeit für die Nachbesprechung bleibt.*
- *den imaginativen Phantasieeisen mehr Zeit geben*
- *Die vorgeschriebene Zeit hat mich etwas unter Druck gesetzt. Um wirklich loslassen zu können, darf mein „Flow“ unterbrochen werden. Hätte teilweise mehr Zeit benötigt.*
- *weiter so*
- *Die Du Sie Frage anfangs klären. Ein Arbeits-Du stellt keine Gefahr dar, bin ich der Meinung.*
- *Ich würde mir eine Fortsetzung wünschen - herzlichen Dank allen Organisatorinnen!*
- *Ich würde nicht mehr den Freitag aussuchen, es gab ja auch Montag, habe ich aber nicht nachgedacht.*
- *Das mehr in die Welt bringen für viele Menschen, es ist so ein Geschenk!!*
- *Ich wünsche euch, dass ihr noch ganz viele gute Erfahrungen mit was auch immer machen werdet.*

### **Offene Anmerkungen in Bezug auf die gemeinsame Arbeit in der Gruppe**

- *Mal mehr mal weniger verbunden, glaube das liegt an der Tagesverfassung und ich habe generell Anlaufschwierigkeiten in Gruppensituationen*
- *Herzlichen Dank!!!*
- *Ich bin durch die Schwangerschaft gerade extrem erschöpft. Ich saß vorher schon zu lange am Schreibtisch und habe zu lange mit dem Kopf gearbeitet*
- *Online ist das doch etwas schwieriger als vor Ort, vor allem mit wechselnder Gruppe/ Gruppenmitgliedern.*
- *Es war eine sehr wertschätzende und angenehme Atmosphäre in der Gruppe.*
- *Es war eine sehr schöne Gruppe, in der ich mich aufgehoben gefühlt habe. Es war schön so viele unterschiedliche Bilder zu einem Thema zu sehen und die Erlebniswelten der Teilnehmer miteinander zu teilen.*
- *Hat mir sehr gut gefallen! Vielen Dank!!!*
- *Es war spannend, dass Menschen, die sich erst in dieser digitalen Runde kennenlernen, so vertraut miteinander umgehen können. Fast noch vertrauter als im realen Leben.*
- *Ich fand es sehr bereichernd mit anderen zusammen zu arbeiten und sich austauschen zu können. Das hat einen Großteil der Freude und Motivation ausgemacht. Es ist viel anregender als alleine zu arbeiten und man erfährt viel Neues und andere Ansätze.*
- *Trotzdem ich einmal in einer anderen Gruppe war, habe ich mich in meiner sehr wohl gefühlt. Ich fand es schön und inspirierend, welche Gedanken geteilt wurden und wie kreativ wir alle geworden sind. Zudem hat sich die Gruppe auch über die Zeit hinweg entwickelt, eben weil man sich kennenlernen konnte.*
- *Zunehmend fühlte ich mich von Mal zu Mal verbundener mit der Gruppe.*
- *Online ist es schon weniger leicht in Verbindung zu treten. Aber es hat funktioniert ein Vertrauen zu haben.*
- *Meine anfängliche Skepsis mit der Angst mich zu überfordern, wenn ich mich für das Projekt anmelde, hat sich überhaupt nicht bestätigt. Mir hat das Projekt großen Spaß bereitet; ich habe viel in mir in Bewegung gesetzt - positiv und negativ. Ich bin unglaublich traurig, dass es nun vorbei ist. Aber ich bin auch dankbar für all das, was ich für mich gelernt habe und mitnehmen kann. Obwohl es nur über eine Online-Plattform stattgefunden hat, fühle ich mich mit der Gruppe inzwischen sehr verbunden. Vielen lieben Dank auch nochmal an unsere beiden Studenten Frau G. und Herrn H.! Ich habe mich sehr angenommen und verstanden gefühlt; dieses Gefühl gilt natürlich für die gesamte Gruppe.*
- *Herzlichen Dank!*
- *Ich fand das online Angebot gut, würde weitermachen, wenn es wieder ein Angebot gibt!*
- *Besuche die Alanus Hochschule, möchte das Präsenz kennenlernen.*

- Die Break-out-Sessions haben zu einem guten Austausch geführt.
- Begegnungen, auch online, sind Nahrung für die Seele.
- Ich empfand es als wunderschön, in einer bunt zusammengewürfelten kleinen Gruppe auf ausnahmslos tolle Personen zu stoßen, die in ihrer Herzlichkeit allen eine Art Zuhause in einer Online-Gruppe schufen. Ich denke, dass O. und T. sich der Aufgabe, aus der Distanz eine Gruppe nicht nur anzuleiten, sondern eben auch zusammenzuführen nicht nur gestellt, sondern sie auch gemeistert haben. Danke!
- Ich fand es schwierig, da die Gruppe nicht konstant war.
- War sehr angenehm obwohl ich bis auf eine Person niemanden kannte, fühlte ich mich recht verbunden durch die ähnlichen Prozesse...
- Online ersetzt keine gemeinsame Präsenz im Atelier aber erstaunlich gut! Danke!
- Dankeschön an alle Teilnehmerinnen und Veranstalterinnen.
- Geholfen für ein schnelles Verbundenheitsgefühl haben die bekannten Gesichter der Anleitung und sehr interessant war es, dass ich mich mit den Teilnehmern am letzten Tag schneller verbunden gefühlt habe als mit denen meiner ursprünglichen Gruppe. Die Aufgabe des letzten Termins erschien bei den meisten Teilnehmern direkt ein Grinsen aufs Gesicht zu bringen und die Stimmung während des Gestaltens war gelöst und lebendig.
- Vielen Dank :)
- Ich würde mich auch sehr gerne online wieder zum Malen zuschalten ...sehr gerne sonntags, mein Mikrofon war schon aus.
- Ich fand den Kurs Spitze...
- Vielen lieben Dank für die tolle Organisation.
- Super schöne Gruppenzusammensetzung, so viele verschiedene Charaktere, Malstile, Materialien, Perspektiven.
- Die temporären mini-gruppen haben, glaube ich, die Verbundenheit zur Gruppe und das einlassen darauf sehr gefördert :)
- Es hat mir großen Spaß gemacht und ich fand die Beiträge der Mitglieder total interessant.
- Die Dinge singen hör' ich so gern.....
- Vielen Dank Iris und Lara, eure Zugewandtheit, Achtsamkeit, euer Vorschussvertrauen und vieles mehr haben mich, trotz Distanz und neuem Medium, geöffnet für die Ideen, Teilnehmer/innen...dieser Studie.
- Ich fand das fast durchgehend positiv und interessant.
- War richtig schön und hat total gutgetan! Und ihr habt das total warmherzig angeleitet. War total bereichernd!
- Grundsätzlich wäre noch mehr Zeit schön, sowohl in den einzelnen Sessions als auch im gesamten Projekt (Laufzeit). Dadurch hätte das Gruppengefühl noch weiter ausgebaut werden können und größere Projekte mit intensiverem Austausch wären möglich gewesen. Es wäre auch spannend gewesen, leicht interpretierend zu arbeiten, um mehr Tiefe zu gewinnen.
- Für mich war es manchmal schwierig in den Gruppenarbeiten, mit Motivation die Aufgaben zu erledigen, war manchmal sehr unterschiedlich. Die Gruppe der letzten Stunde war perfekt :-)
- Vielleicht wären größere Gruppen von Vorteil.
- Es hat großen Spaß gemacht.
- Trotz der Online-Situation und räumlichen Trennung ist die Gruppe in der kurzen Zeit zusammengewachsen. Das lag m. E. an den intensiven Zweiergesprächen und dem gemeinsamen Austausch in der großen Runde.
- +2 weil die Teilnehmerinnen sehr offen waren, dennoch fehlte mir das Zusammensein im Raum, die Aura, die Gebärden life zu erleben. Die Leitung empfand ich als inspirierend, trotz der geringen Zeitvorgabe Ruhe verströmend, klar in der Anleitung und aufmunternd, das eigene Gefühl zu beschreiben.
- Es war eine ganz tolle Erfahrung und ich war überrascht, dass ich mich der Gruppe so verbunden gefühlt habe.
- Hat viel Spaß gemacht. War interessant und entspannend.
- Es ist traurig, dass es jetzt vorbei ist.
- Es war eine ganz tolle Erfahrung und ich war überrascht, dass ich mich der Gruppe so verbunden gefühlt habe.
- Ich war immer mit derselben Person in der Break-Out Session, deswegen konnte ich besonders zu ihr eine Verbindung aufbauen, aber zu dem Rest nur etwas durch den Gruppenaustausch.
- Ich bin erstaunt, wie gut ein solches Projekt über Zoom in der Gruppe gelingt.

- *Es war eine unglaublich schöne, inspirierende, stärkende Zeit in der Gruppe. Neue Türen öffnen sich für neue Wege. Herzlichen Dank!!*
- *Die Atmosphäre war schön, sodass ein offener und wertschätzender Umgang da war, der mir gutgetan hat. Ich hatte das Gefühl Raum einnehmen zu dürfen, was mir häufig schwerfällt. Unser Miteinander hat mir sehr gutgetan.*