NR. 39 | WINTER 2023
MITMACH – MÄDCHENMAGAZIN – MITTENDRIN
bvkm – Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Mimmi

KREATIVITÄT

WAS IST KREATIVITÄT?
STARKE FRAU – DIE SUPERHELDIN IN DIR
KREATIVE TIPPS

Unsere Themen:

KREATIVITÄT

Beiträge von:
Carolin, Christina, Christine, Constanze, Daniela, Dorit, Frida, Gabriele, Hanna, Jeanette, Johanna, Maria, Marigona, Michelle, Mixed Pickles, Monika, Natalie, Susanne und Viktoria
_ SEITE 4 – 26

BERICHT
Kreativgruppe „Fuer-ein-ander“
_ SEITE 28

MIMMI KREATIV
Kerzenständer
_ SEITE 30

STARKE FRAU
Die Superheldin in Dir
_ SEITE 32

DIE LETZTE SEITE
Frida Karlo
_ SEITE 36

IMPRESSUM
HERAUSGEBER: bvkm. Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V.
REDAKTIONSANSCHRIFT: Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V. (bvkm)
Stichwort: MiMMi, Brehmstr. 5–7, 40239 Düsseldorf
Tel. (02 11) 640 04-21, Fax (02 11) 640 04-20, E-Mail: mimmi@bvkm.de
www.bvkm.de – Über uns – Unsere Magazine
REDAKTION: Susanne Ellert
LAYOUT/GESTALTUNG: Jeannette Corneille, Köln
FOTONACHWEIS: S. Ellert; C.Clarke; J. Corneille;
photocase.de / edwinsmom, Goran Bogicevic, Seleneos;
adobe Stock / Anton Ivanov, Justyna, Julia, Kreativlabor Berlin, sforzza;
shutterstock.com/ primiaou, artnLera; unsplash.com/ mika-korhonen,
meg-wagener, julia-taubitz, jason-leung, hayley-maxwell, davies-designs,
annie-spratt
DRUCK: reha gmbh, Saarbrücken, Werkstatt für behinderte Menschen
AUFLAGE: 2.500

Gefördert vom

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Liebe Mimmi-Leserinnen,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe der Mimmi, die sich voll und ganz der faszinierenden Welt der Kreativität widmet!

Auf den folgenden Seiten werdet ihr auf eine bunte Palette von Geschichten, Anleitungen und Erfahrungen stoßen, die alle eines gemeinsam haben: Kreative Köpfen haben sie sich ausgedacht und teilen sie nun mit euch. Taucht ein in die Welt der Fotografie und lernt, wie ihr mit Bildern Geschichten erzählen könnt und eure eigene Ausstellung gestalten könnt. Lasst euch von den wunderbaren Mal- und Bastelanleitung zu neuen kreativen Projekten inspirieren. In jedem selbstgemachten Stück steckt auch immer ein Teil von euch. Einmal wird es auch richtig düster, denn eine unserer kreativen Autorinnen hat sich eine wirklich sehr unheimliche Gruselgeschichte ausgedacht. Doch das ist noch nicht alles – in dieser Ausgabe habt ihr die einmalige Chance unsere Grafikerin, Jeannette Corneille, beim gestalten dieser Ausgabe der Mimmi über die Schulter zu schauen.

Diese Ausgabe ist eine Liebeserklärung an eure tollen Idee und eure Superkraft „Kreativität“. Deswegen gibt es in dieser Ausgabe auch eine besondere „Starke Frau“ – schaut gleich nach. Und natürlich ist diese Ausgabe auch ein Aufruf kreativ zu werden. Egal, ob ihr 11, 15 oder 25 seid, jede Seite zeigt: Kreativität ist euer lebenslanger Begleiter. Entdeckt eure kreative Seite.

Eure
Susanne Ellert

Die nächste Ausgabe der Mimmi erscheint Mitte 2024.

THEMA: KREATIVITÄT

Die MiMMi-Redaktion hat gefragt:

Was ist Kreativität?

Kreativität ist wie eine Superkraft, die uns dabei hilft, neue Dinge zu entdecken und auszuprobieren. Dank Kreativität können wir Dinge anders machen, wir haben Ideen und lösen so Probleme. Jede und jeder von uns ist also kreativ. Wir müssen dafür keine Bilder im Museum ausstellen oder der Star in einem Kinofilm sein.

Kreativ können wir in vielen Bereichen sein. Dazu gehören zum Beispiel Singen, Tanzen, Basteln und Geschichten schreiben. Auch am Tablet oder Computer etwas zu malen oder einen Film zu erstellen ist kreativ. Aber auch der Besuch im Museum oder Theater gehören dazu.

Kreativität im Alltag

Wenn wir kreativ sind, probieren wir neue Dinge aus. Im Alltag lösen wir ständig Aufgaben und nutzen dafür unsere Kreativität. Zum Beispiel, wenn ich von Zuhause zum Museum will, die Bahn dorthin heute aber nicht fährt. Wie komme ich dahin? Jetzt werde ich kreativ: Ich kann eine Freundin bitten, mich mit dem Auto hinzufahren. Ich könnte zum Museum hüpfen, das wäre möglich, aber etwas anstrengend. Ich könnte mit Rollschuhen fahren. Dass ich dorthin fliege, ist eine sehr kreative Idee, aber natürlich nicht wirklich realistisch. Kreativität im Alltag muss praktisch sein. Dennoch nutze ich mein kreatives Denken.

Manchmal scheitern wir an einer Aufgabe. Und dann hilft uns wieder die Kreativität. Wir versuchen es noch einmal. Wir machen es aber etwas anders als vorher. Wir werden kreativ. Und dann klappt es auf einmal. Die Kreativität hat uns motiviert, weiterzumachen. Sie hat uns sozusagen ins Ohr geflüstert: „Halte durch! Du schaffst das!“. Die Kreativität macht uns also stark und selbstbewusst.

Kreativität ist gesund

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich mit der Kreativität beschäftigt. Sie hat festgestellt, dass Kreativität gesund ist. Denn Kreativsein trainiert unsere rechte Gehirnhälfte. Ein bestimmter Teil des Gehirns wird dann aktiv. Besonders spannend: Dieser Bereich im Gehirn wird vor allem dann aktiv, wenn wir nichts tun. Also die Gedanken einfach mal wandern lassen, ohne dabei wirklich aktiv zu sein. Deshalb fallen uns wohl die besten Ideen auch im Bett ein.

Tipps zum Kreativsein

Wenn wir also kreativ sein wollen, dann können wir die folgenden Punkte beachten:

1. Pause machen: Wenn wir eine Pause einlegen und uns Zeit nehmen, werden wir kreativ.
2. Spaß haben: Wenn wir etwas tun, was uns Spaß macht, haben wir gute Laune. Die hilft uns beim Kreativsein.
3. Ausprobieren: Wenn wir neugierig sind und nach neuen Ideen suchen und einfach mal etwas Neues ausprobieren, dann hilft das beim Kreativsein. Wir sollten also vor neuen Dingen keine Angst haben und uns ruhig etwas trauen.
4. Es wieder versuchen: Wenn etwas nicht sofort klappt, dann versuchen wir es einfach noch einmal. Wir probieren es einfach anders noch einmal.
5. Mit anderen zusammen kreativ sein: Denn wenn wir mit einer Freundin zusammen kreativ werden, dann kommen wir auf unterschiedliche Ideen und können uns gegenseitig helfen.

Denkt immer daran: Alle können kreativ sein! Ihr müsst nur den Mut haben, eure Ideen zu teilen und eurer Fantasie zu folgen. Wenn ihr neue Dinge entdeckt, dann lernt ihr viel über euch selbst und die Welt um euch herum. Das hilft euch auch, wenn ihrmal ein Problem lösen müsst.

Wie ensteht eure Mimmi ?

In dieser Ausgabe zeigt euch unsere Grafikerin, Jeannette Corneille, wie eine Ausgabe der Mimmi entsteht. Die Mimmi sieht nämlich auch deshalb so wunderschön aus, weil Jeannette Corneille so kreative Ideen hat und mit viel Liebe daran arbeitet.

Seit 2017 gestalte ich nun schon die Mimmi für euch. Damals habe ich zusammen mit meiner Kollegin Maya Hässig festgelegt, wie die Mimmi aussehen soll. Wir haben viele Dinge festgelegt, wie Farben, Schrift, Schriftgröße und Gestaltungselemente. Daran arbeite ich mich bei jeder Ausgabe wie an einer Tabelle ab.

Der Arbeitsablauf der Mimmi?

1. Ich bekomme per Mail alle Infos zur neuen Ausgabe von Susanne Ellert.

2. Nun sortiere ich die Texte und Bilder und schaue schonmal nach zusätzlichen Bilder und Zeichnungen bei Bildagenturen oder ich hab auch einiges in meinem Fundus, das von mir gezeichnet ist.

3. Ich setze alles ins Layoutprogramm und stimme die Reihenfolge mit Susanne Ellert ab.

4. Susanne Ellert schaut nach Rechtschreibfehlern.

5. Ich mache die Daten fertig für die Druckerei.

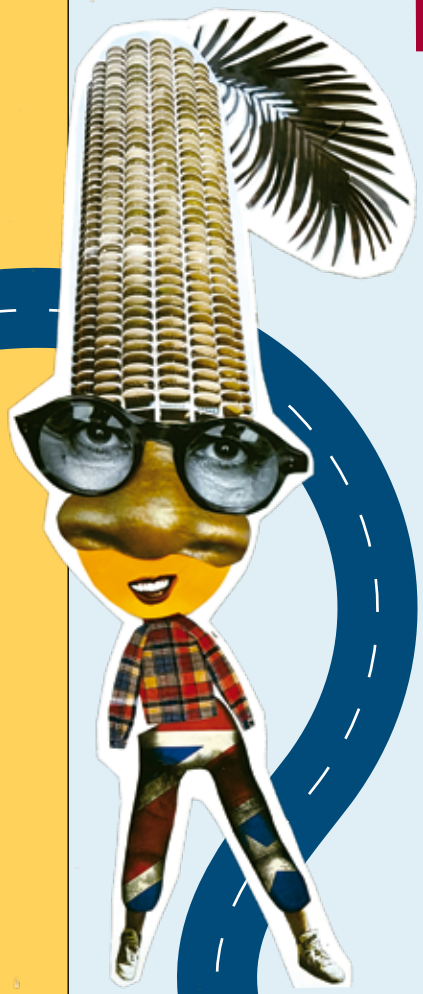
6. Susanne Ellert schickt euch nach dem Druck die fertige Mimmi.

Es ist schön, eure Themen und eure Gedanken zu lesen. Gerade denke ich, nach all den Jahren, wär mal wieder eine Neugestaltung schön, was meint ihr?

Was ich gerne mache und was mich inspiriert?

Auf meine Ideen komme ich vor allem durch eure Texte und natürlich durch Bilder. Ich mag es, wenn lustige und ungewöhnliche Assoziation (also Ideen) zu einem Thema entstehen. Wenn also nicht unbedingt immer das Naheliegendste zu sehen ist, was einen zu einem Thema einfällt.

Tipp: An der frischen Luft kommen gute Ideen.



Um Kreativsein zu können, brauche ich kurz und knapp: Zeit und Ruhe. Gute Arbeiten entstehen, wenn nicht zu viel auf dem Tisch liegt. Wenn doch, muss ich manchen Kleinkram abgearbeitet haben, damit in meinem Kopf nicht so eine große Unordnung herrscht, wie in einem unordentlichen Zimmer. Dort würde man auch ständig über etwas anderes stolpern und würde bestimmt nicht das finden, was man gerade braucht. Eine gewisse Ordnung außerhalb, hilft mir also für die innere Kreativität.

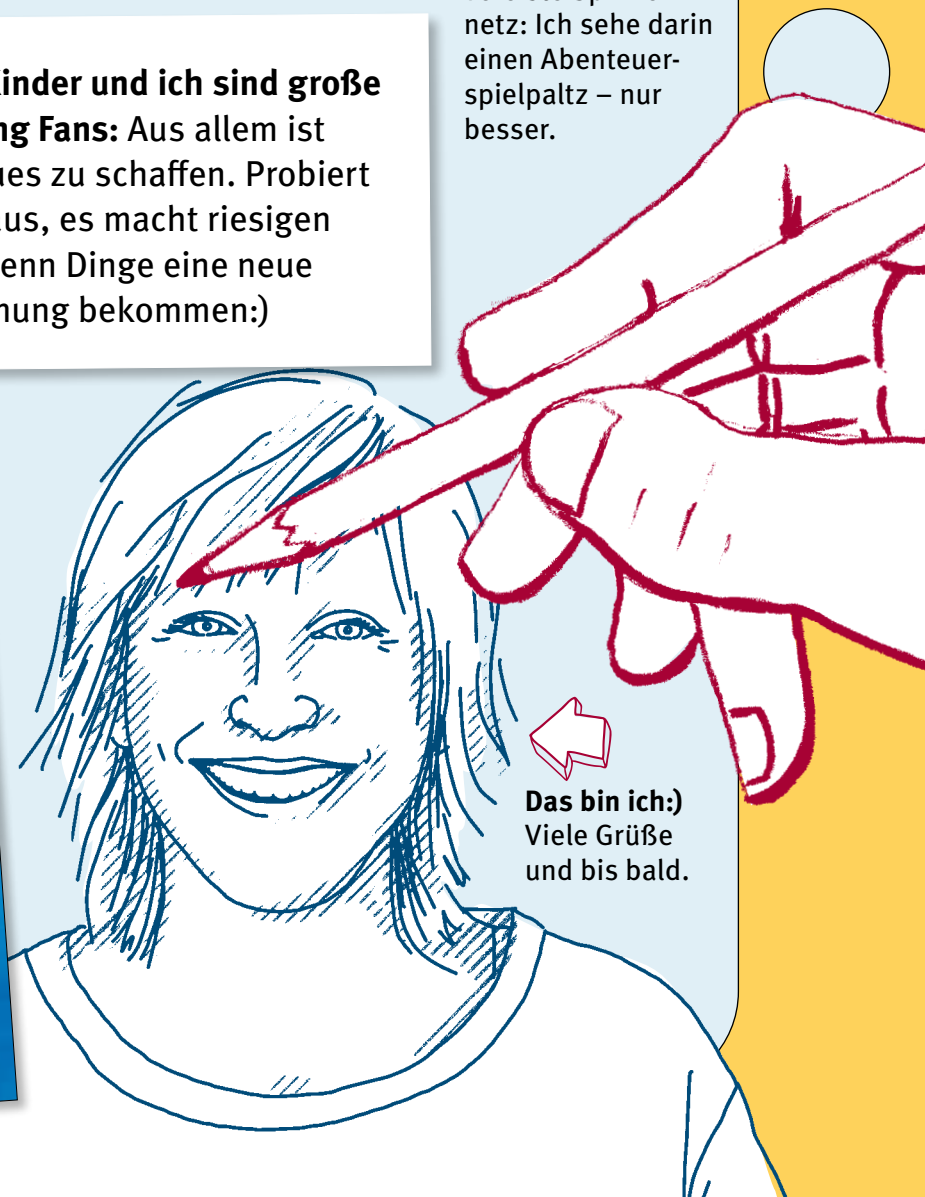
Tipp: Aus Zeitschriften Körperteile und alles, was einem gefällt ausschneiden und neu zusammen setzen. Titel: „Unsere neuen Mitbewohner“.

Um immer wieder neue Ideen zu haben, ist es wichtig offen zu sein: Dann finde ich kreative Ideen im Alltag oder durch andere Arbeiten von meinen Kolleg:innen, Museumsbesuchen, Zeitschriften und Bücher, Geschichten, Musik. Einfach alles, was mir begegnet.
Auch meine Kinder helfen mir immer wieder dabei: Sie schaffen einfach und machen sich nicht so viele Gedanken beim Tun; sie verlieren sich im Tun. Das schaue ich mir immer wieder gerne an und ab.

Gesehen: Letzten Winter sah ich morgens dieses vereiste Spinnennetz: Ich sehe darin einen Abenteuerspielplatz – nur besser.

Meine Kinder und ich sind große Upcycling Fans: Aus allem ist was Neues zu schaffen. Probiert es mal aus, es macht riesigen Spaß, wenn Dinge eine neue Bestimmung bekommen:)

Tipp: Pflanzen auf lichtempfindliches Papier legen.



Das bin ich:) Viele Grüße und bis bald.

Kreativ sein gegen den Stress

Carolin bastelt und gestaltet gerne. Für die Mimmi hat sie gleich mehrere Ideen, die sie euch hier vorstellen wird.

Carolin selber schreibt: Also ich bin gerne kreativ und man kann ganz gut dabei runterkommen wenn man Stress hat und einfach nur entspannen möchte. Probiert meine Ideen doch einfachmal aus und habt Spaß dabei.

Hier sind Carolins kreative Ideen:

KNETE SELBST HERSTELLEN

Gebt in eine Schüssel:

- 400gr. Mehl
- 150gr. Salz
- 40g r. Zitronensäure

Alles gut miteinander vermischen

Danach gebt ihr:

- 400 ml kochendes Wasser und
- 4-6 Esslöffel Speiseöl dazu

Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren
Mit Lebensmittelfarbe könnt ihr die Knete in unterschiedlichen Farben einfärben.

DIE FOTOSAFARI

Ausrüstung:

- Kamera, Handy oder Einwegkamera
- Notizzettel, Stift zum Aufschreiben, was für Fotos gemacht werden sollen
- Gute Laune, Lust und Zeit
- Proviant
- Ihr könnt alleine oder mit euren Freundinnen die Fotosafari machen

So geht es:

1. Schreibt auf, welche Bilder ihr machen möchtet. Ihr könnt ein Thema wählen: Zum Beispiel Blumen, Steine, Schilder, Deko. Oder ihr könnt an bestimmte Orte gehen, zum Beispiel in den Park, in die Stadt, Zuhause. Auch Selfies von euch selber zum Beispiel an bestimmten Orten könnt ihr machen. Wenn ihr andere Menschen fotografiert, dann müsst ihr um Erlaubnis fragen. Schaut für Ideen auch in die Liste.

2. Nun macht ihr eure Bilder.

3. Wählt die besten Bilder aus

4. Dann lasst ihr die Kunstwerke entstehen

Zum Beispiel könnt ihr eine Fotocollage erstellen oder ein Fotoalbum machen oder eine Fotogalerie gestalten oder eine Fotopostkarte daraus machen.

Ideen für die Foto-Safari:

- Einen Baum, ohne Blätter
- Etwas, das mit A beginnt
- Ein Verkehrsschild
- Alle Kinder springen in die Luft
- Das Kind mit der längsten Zunge
- Immer 2-3 Kinder machen ein lustiges Gesicht
- Jemand, der lacht
- Alle Kinder stehen auf einer Parkbank
- Immer ein Kind steht auf einer Schaukel
- Etwas Rotes
- Herzen mit euren Händen
- Das Kind mit den längsten Haaren
- Jeder fotografiert sich selbst
- Ein Gruppenfoto
- Die Wolken am Himmel
- Ein Tier
- Das lustigste Ding, das ihr findet
- Etwas, das mit H beginnt
- Etwas Grünes
- Etwas, das Geräusche macht
- Einen schönen Stein
- Etwas Rundes
- Euren Schatten
- Winkt zum Abschied

Perlenketten und Anhänger

Natalie stellt selber sehr gerne Schmuck her. Die Ideen dafür fallen ihr einfach ein. Wenn das mal nicht klappt, dann guckt sie im Internet oder in Zeitschriften nach neuen Ideen. „Manchmal gibt es auch Denkblockaden“, sagt Natalie. Dann fällt ihr nichts ein und dann „mache ich erstmal etwas anderes“, sagt Natalie. Für die Mimmi hat sie eine Anleitung fotografiert, mit der ihr Perlen-Armbänder oder Ketten basteln könnt.

Viel Spaß dabei wünscht euch Natalie.

Du brauchst:
- Einen Faden deiner Wahl
- Eine Schere
- Einen Klettenverschluss
- Perlen

1. SCHRITT:
Schneide mit der Schere zwei Fäden mit der gleichen Länge ab.

2. SCHRITT:
Binde beide Fäden an den Ring des Kettenverschlusses.

3. SCHRITT:
Ziehe jetzt jeweils eine Perle deiner Wahl auf die Fäden.

4. SCHRITT:
Jetzt schiebst du beide Fäden durch eine dritte Perle.

5. SCHRITT:
Wiederhole nun die Schritte 3 und 4, bis du die gewünschte Länge erreicht hast.

6. SCHRITT:
Binde nun den Haken an das Ende und schneide den übrig gebliebenen Rest ab.

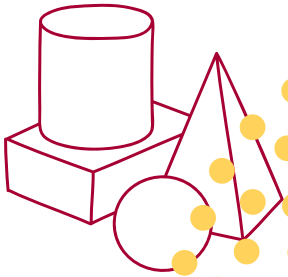
Christina

Ich bastle gerne Sachen. Zum Beispiel verziere ich Gläser mit bunten Mustern oder bastle Herzen und Blumen und mache Malen nach Zahlen. Vor allem in der Ergotherapie bastle ich schöne Sachen. Außerdem schreibe und tanze ich gerne und plane neue Sachen.

Ich bin gerne kreativ, weil ich es gut finde, dass man mal abschalten kann. Auf neue Ideen komme ich, indem ich mir neue Sachen zum Beispiel auf Pinterest ansehe. Ein Vorbild in der Kreativität ist für mich meine Ergotherapeutin Carola. Mit ihr habe ich viele schöne Sachen gemacht und erlebt.

Zum Kreativsein brauche ich einerseits Ruhe und Zeit für mich, manchmal aber auch die Gesellschaft meiner Freunde oder meiner Familie. Oft benötige ich Papier und verschiedene Farben für die Sachen, die ich mache. Am liebsten mache ich kreative Sachen zusammen mit Franzi von der Ergotherapie.

Manche Sachen gehen sehr gut beim Kreativsein, manches muss man akzeptieren. Und wenn etwas nicht klappen will, dann sage ich mir: „Nicht aufgeben, wieder Neues probieren“.



Dorit

Für mich bedeutet Kreativität Musik zu machen. Ich mache selber gerne Musik, schreibe aber auch gerne, male, zeichne und koche gerne. In der Natur kann ich besonders kreativ sein und natürlich, wenn ich Musik mache. Am liebsten bin ich mit Natalie zusammen kreativ. Im Alltag kann ich beim Kochen kreativ sein und beim Tanzen wäre ich gerne noch kreativer. Ich bin immer gerne kreativ und es fällt mir auch gar nicht schwer, kreativ zu sein.

Daniela

Für mich ist Kreativität, wenn ich etwas plane und wenn ich Mandala ausmale. Ich bin sehr gerne kreativ, weil es mich entspannt, ich Spaß daran habe. Kreativ zu sein hilft mir in der Werkstatt mit den Kolleginnen.

Auf Ideen komme ich, indem ich mir Vorlagen ansehe. Um kreativ zu sein, brauche ich Ruhe und natürlich meine Stifte und ein Malbuch und Vorlagen. Manchmal, wenn ich gar nicht weiß, was ich machen soll, dann fällt mir das Kreativsein auch sehr schwer. Wenn etwas nicht klappt, dann bleibe ich solange dran, bis es klappt, oder ich probiere es später noch einmal.

Ich liebe es, kreativ zu sein!

Frida hat für die Mimmi-Leserinnen eine Konfetti-Tüte gebastelt. Die könnt ihr nicht nur Silvester, sondern auch beim nächsten Geburtstag einfach einsetzen.

Die besten Ideen kommen mir in der Nacht. Wenn ich am Wochenende aufwache, lege ich sofort los. Wenn ich mir andere Sachen angucke, komme ich auch auf neue Ideen. Zum Beispiel habe ich eine Eis-Maschine gebaut aus Pappe, Gips, Kleister und so weiter. Das war in meiner Kreativ-Werkstatt um die Ecke. Sie hieß Triebfeder. Dort habe ich auch mal eine Schule gebaut aus einem großen Karton. Am liebsten bastle ich mit meiner besten Freundin Milla. Und wenn ich Zeit für mich allein habe. Beim Basteln höre ich auch gerne Musik oder ein Hörspiel.

Für die Mimmi habe ich eine Silvester-Konfetti-Tüte gebastelt.

Ihr braucht dafür:

- **Papier, am besten buntes**
- **Locher**
- **Schale**
- **Schere**
- **Tesafilm und flüssigen Kleber**
- **Butterbrot-Tüte**
- **Strohhalm**

1. SCHRITT: Locht das Papier zu Konfetti.

2. SCHRITT: Kippt es in eine Schale.

3. SCHRITT: Ihr könnt auch noch einen Spruch oder einen Wunsch für Silvester auf einen Zettel schreiben.

4. SCHRITT: Füllt alles in die Tüte.

5. SCHRITT: Steckt den Strohhalm in die Tüte. Schneidet oben links und rechts ein bisschen mit der Schere die Tüte ein. Aber nur auf einer Seite. Knickt den kleinen Streifen nach innen.

6. SCHRITT: Aus dieser Lücke guckt der Strohhalm raus.

7. SCHRITT: Knickt den Rand mit dem Schnitt über die andere Seite drüber.

8. SCHRITT: Am besten alles noch mit Tesafilm zukleben.

9. SCHRITT: Ich zeige euch das mit meiner kleinen Schwester: Durch den Strohhalm pustet ihr die Tüte auf.

10. SCHRITT: Die Tüte muss prall mit Luft gefüllt sein.

11. SCHRITT: Dann knallt ihr mit beiden Händen die Tüte zusammen. Das kann auch eine erwachsene Person mit viel Kraft machen.

12. SCHRITT:
Es regnet
Konfetti!

Maria

Ich bin 17 Jahre alt. Ich gehe auf die Phoenix Schule, dem konduktiven Förderzentrum der Pfennigparade, und bin in meinem Abschlussjahr. Ich berichte euch über meine Hobbies, bei denen ich kreativ sein kann.

Kreativität heißt auch, Dinge auszuprobieren

Kreativität bedeutet für mich, dass man etwas Künstlerisches macht, dabei Spaß hat und den Kopf frei bekommt. Kreativität heißt auch, Dinge auszuprobieren. Ich mache sowohl in der Schule als auch zu Hause gerne künstlerische Dinge.

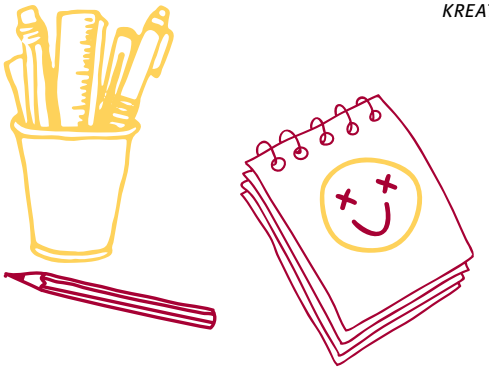
Schildkröten glasieren

Im Werkunterricht habe ich mit der Werkgruppe Schildkröten getöpfert und glasiert. Das Glasieren ist, besonders an runden Stellen, z.B. am Kopf oder am Panzer, sehr schwierig, da man sehr genau arbeiten und sich konzentrieren muss. Die Schildkröte ist mir aber gut gelungen.

In meiner Freizeit male ich gerne, z.B. Pferde, und falte Origami-Hunde. Aber auch das Sticken macht mir viel Spaß. Momentan sticke ich besonders gerne Pferde, aber auch eine Unterwasserwelt mit Delfinen und allem, was im Meer so schwimmt. Um kreativ sein zu können, höre ich nebenbei Hörspiele oder Musik.

Wenn ich mal nicht weiter weiß, frage ich eine Person um Hilfe, meistens meine Mutter oder unsere Lehrerin.

Meine Ideen hole ich mir meistens aus dem Internet bzw. von Pinterest. Probiert doch einfach mal aus, was euch Spaß macht!



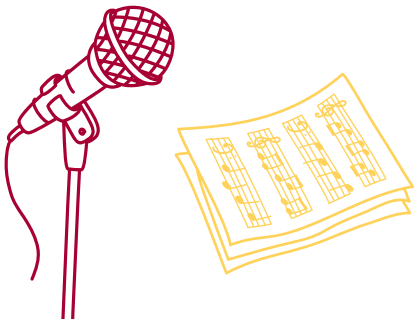
Monika

Ich komme aus München. Für mich ist Kreativität, wenn ich ein schönes Mandala ausmale. Am liebsten bin ich bei der Ergotherapie kreativ. Außerdem schreibe ich gerne. Ich finde Kreativsein macht einfach Spaß. Meine Kreativität hilft mir auch bei der Arbeit, wenn ich dort etwas Feinmotorisches machen muss. Auf neue Ideen komme ich oft durch die Zeitung. Um kreativ sein zu können, brauche ich Zeit für mich. Aber am liebsten kreativ bin ich mit meiner besten Freundin Steffi.

Manchmal ist Kreativsein aber auch schwer, wenn mir nämlich nichts einfällt. Und wenn etwas mal nicht klappt, dann gebe ich aber nicht auf. Ich probiere es so lange, bis es geht.

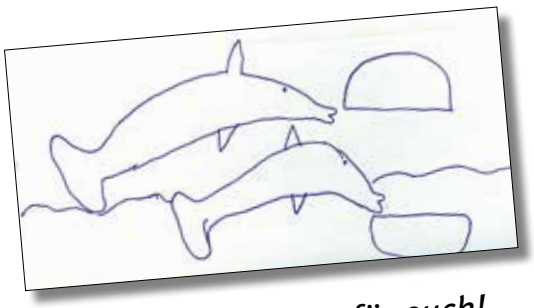
Viktoria

Ich bin gerne kreativ, weil ich gerne singe und male. Ich höre sehr gerne Musik und singe dazu. Kreativ zu sein hilft mir dabei, mich zu entspannen und abzuschalten. Ich bin kreativ, indem ich mir was ausdenke. Vorbilder sind auch meine Freundinnen, wenn wir etwas gemeinsam machen. Zum Kreativsein brauche ich also vor allem Musik und meine Freundinnen und natürlich Zeit. Mit Pilar gehe ich gerne ins Kunstatelier. Hier kann ich mit meinem Rollstuhl hin und kann im Alltag kreativ sein. Wenn mal etwas nicht klappt, dann frage ich einfach jemanden um Hilfe. Zusammen mit meinen Freundinnen wäre ich gerne noch viel kreativer.



Christine

Ich bin sehr kreativ in meinem Hobby rund um Diamant-Bilder. Diamant-Bilder sind Bilder, wo man sehr kleine Perlen mit einem Stift aufklebt. An meinem ersten Bild saß ich zwei Monate dran. Ich bin auch im Schreiben und Basteln kreativ. Ich schreibe mir gerne eigene Bücher und denke mir jedes Jahr neuen Fensterschmuck für Weihnachten aus. Die besten Ideen kommen, wenn ich schlafe oder im Dunkeln, wenn ich ein bestimmtes Hörbuch höre. In meinem Alltag bin ich in meiner Arbeit kreativ, manche Arbeiten an einem Tag zu beenden.



Christines Delphine für euch!

Ganz schön gruselig:

Die eigene Horror-Geschichte

Für Constanze aus Regensburg ist Kreativität, wenn man etwas besonders gut kann. Sie bastelt, kocht und plant gerne. Besonders gerne schreibt sie aber Geschichten. Am liebsten schreibt sie Krimis und Horrorgeschichten. Wir haben sie gefragt:

Mimmi:
Wie kommst Du auf Deine Ideen?

Constanze:
Wenn ich allein bin, kommen mir manchmal Ideen, aber manchmal komme ich auch im Traum auf Ideen.

Mimmi:
Was brauchst Du, um kreativ zu sein?

Constanze:
Ich brauche eine ruhige Atmosphäre und Zeit für mich allein. Auch in der Natur sein hilft.

Mimmi:
Fällt es Dir manchmal schwer kreativ zu sein?

Constanze:
Ja, wenn mir meine Ideen einfach nicht mehr einfallen.

Mimmi:
Wo kannst Du besonders gut kreativ sein?

Constanze:
An meinem Schreibtisch.

Am Schreibtisch hat sie auch die gleich folgende Horror-Geschichte geschrieben.

HINWEIS:
Constanze hat eine Horror-Geschichte geschrieben. Die Geschichte ist sehr gruselig und unheimlich. Wenn Du ängstlich bist oder gruselige Geschichten einfach nicht magst, dann lies die Geschichte bitte nicht!Lies dann einfach beim nächsten Artikel mit der Überschrift „Ein Anhänger für Katzenliebhaberinnen“ weiter.

Die brutale Vogelscheuche

In einem Maisfeld stand in der Mitte eine Vogelscheuche. Sie war keine normale Vogelscheuche, wie man sie kennt. Im Gegenteil: Sie war grauenhaft, hatte ein echtes Menschengesicht, Lumpenfalten und keine Augen. Aus den Augenlöcher krabbelten Würmer, Fliegen und Käfer raus. Das lag daran, dass es eine Leiche war. Die Leiche war schon ziemlich am Verwesen. Man hing sie auf eine Schnur und hoffte, dass sie die Vögel erschrecken würde. Aber die Vögel ließen sich nicht erschrecken. Alle Besucher, die die Vogelscheuche sahen, ergriffen die Flucht.

Eines Nachts begann die Scheuche sich zu bewegen und sprang von der Schnur. Sie wippte zur Innenstadt und holte ihr Opferbuch aus dem Gürtel und las, welches Opfer sie töten wollte. Denn das Buch zeigte ihr immer nacheinander, welche Menschen heute an der Reihe sind, diese werden im Buch rot gekennzeichnet.

Diese Vogelscheuche nannte man auch: „Der Nacht-Killer“. Dieser Nacht-Killer fraß seine Opfer nur halb auf. Die andere Hälfte ließ er liegen und leckte das Blut auf.

Ein Anhänger für Katzenliebhaberinnen

Michelle teilt mich euch ihre Anleitung für einen Katzenanhänger. Vorher erzählt sich aber noch, was für sie Kreativität bedeutet.

Für mich bedeutet Kreativität frei zu sein, Ideen umzusetzen und Spaß zu haben. Am liebsten arbeite ich mit Ton oder verziere Glasflaschen oder Gläser. Auf Ideen komme ich durch die Sachen, die ich da habe oder auch durch das Internet. Auch meine WG-Kolleginnen sind für mich kreative Vorbilder. Beim Kreativsein brauche ich eine Hilfsperson, die mich unterstützt. Und wenn etwas mal nicht klappt, dann versuche ich eine andere Lösung zu finden.

ANLEITUNG FÜR EINEN KATZENANHÄNGER

Du brauchst:
Modelliermasse
Nudelholz
Ausstechform
Zahnstocher
Wasser

1. SCHRITT: Modelliermasse kneten

2. SCHRITT: Modelliermasse mit Hilfe des Nudelholz ausrollen, bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen

3. SCHRITT: Modelliermasse mit der Form ausstechen

4. SCHRITT: mit Zahnstocher Anhängeloch stechen

5. SCHRITT: mind. 2 Tage trocknen lassen, Modelliermasse kann mit Arcrylfarbe bemalt werden

Ein Pappteller wird zur Friedenstaube

Ich heiße Marigona und komme aus Regensburg. Ich komme vor allem dann auf neue Ideen, wenn ich rausgehe. Kreativ sein hilft mir mich zu beruhigen und zu entspannen. Sehr gerne kreativ bin ich in meiner Musikgruppe. Ich male und bastle aber auch sehr gerne. Wenn ich alleine bin und es auch um mich rum ruhig ist, kann ich gut kreativ sein. Hilfe benötige ich dabei nicht. Manchmal, wenn ich nicht weiß, was ich Kreatives machen soll, ist Kreativität auch schwierig. Wenn etwas nicht funktioniert, dann versuche ich es so lange, bis es funktioniert. Zuhause wäre ich auch gerne noch viel kreativer. Für die Mimmi-Leserinnen habe ich eine Anleitung für eine Friedenstaube, die ich euch gerne zeigen möchte.

Leider gingen beim Senden an die Mimmi die Bilder, die Marigona für die Anleitung gemacht hatte, verloren. Aber die Redaktion der Mimmi hat gesucht und ein YouTube-Video gefunden. In dem Video könnt ihr sehen, wie man die Taube bastelt und in der Videobeschreibung ist auch ein Link zu einer Vorlage dabei, die ihr euch ausdrucken könnt. So könnt ihr Marigonas Vorschlag doch noch ausprobieren.

https://t1p.de/mimmi_friedenstaube

Hier geht es zur Video-Bastel-Anleitung

Malen nach Zahlen

Ich bin Johanna und ich male gerne Bilder nach Zahlen. Auch Musik mag ich und ich tanze gerne. Kreativ bin ich vor allem in meiner Freizeit. Bei schönem Wetter auch gerne draußen. Ich bin gerne kreativ, weil es mir beim Entspannen hilft. Auf meine Ideen komme ich beim Nachdenken. Um kreativ sein zu können, brauche ich Ruhe und Zeit. Außerdem brauche ich Stifte und das Malen-nach-Zahlen-Malheft. Am liebsten bin ich für mich allein kreativ. Wenn etwas nicht klappt, dann probiere ich es einfach noch einmal. Meine Idee für Mimmi-Leserinnen ist, dass man auch eine Fotostory aus dem Malen nach Zahlen machen kann. Dann sieht man, wie das Bild entsteht.

Hier erkläre ich euch,
wie Malen nach Zahlen funktioniert:

Ihr braucht:

- ein Malen Nach Zahlen Heft / Buch
- Stifte

So geht es:
Unter dem Bild siehst du eine sogenannte Legende. Die verschiedenen Farben haben jeweils eine Nummer. Jetzt malst du mit der richtigen Farbe die Zahlen im Bild aus.

Viele Spaß wünscht Johanna

Schallplatten werden zu Kunstwerken

Auch in dieser Ausgabe haben die Mixed Pickles aus Lübeck wieder eine tolle Idee beigetragen. Sie haben aus alten Schallplatten neue Kunstwerke geschaffen.

Die Mädchengruppe der Mixed Pickles sind zwischen 8 und 14 Jahren alt. Die Gruppe macht alle möglichen kreative Dinge. Von Musik über Geschichten ausdenken bis hin zum Basteln. „Ich finde Kreativsein einfach schön“, sagt eines der Mädchen aus der Gruppe. Schwierig ist es nur dann, wenn vielleicht mal etwas nicht so wird, wie man es sich vorgestellt hat. Vor allem ist das Kreativsein aber super gegen Langeweile.

Damit Euch nicht langweilig wird, hier nun die Anleitung für die Schallplatten, aus denen ein Kunstwerk wird:

IHR BRAUCHT:

- **Alte Schallplatten, die niemand mehr hören will**
- **Farben (z.B. Acrylfarben)**
- **Pinsel**

SO GEHT ES:

Legt die Schallplatte auf eine Unterlage und überlegt, was ihr darauf malen möchtet. Wir haben uns für Bäume entschieden

Ihr könnt in der Mitte mit der Baumkrone anfangen. Oder ihr fangt mit dem Stamm an.

Nun tupft ihr mit dem Pinsel die Baumkrone auf. Tupfen funktioniert auf den Rillen der Schallplatte besonders gut. Dabei könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen.

Die fertigen Schallplatten könnt ihr dann zum Beispiel an die Wand hängen.

Kreativität

Die Kreativgruppe vom Verein „fuer-ein-ander“ ist eine Gruppe von Menschen mit Behinderung, die zusammenkommen, um gemeinsam kreative Ideen umzusetzen. Geleitet wird die Gruppe ehrenamtlich von Petra Steffens. Sechs Teilnehmerinnen treffen sich einmal im Monat im offenen Treff in der „Alten Gärtnerei“ in Beckum.

Die Kreativgruppe hat für die Teilnehmerinnen viele Vorteile. Der Aspekt „Stärkung der Teamarbeit“ steht für die Teilnehmerinnen der Gruppe an oberster Stelle, es wird stets gemeinsam nach Lösungen gesucht, wie ein Bild optimiert werden kann. Es unterstützt jeder jeden. Zudem werden durch Petra Steffens immer wieder neue Methoden und Techniken vorgestellt. „Die Teilnehmerinnen zögern zuerst immer und fragen sich, was sie damit machen sollen, aber lassen anschließend ihrer Kreativität freien Lauf“, sagt Petra Steffens.

Gabriele ist eine der Teilnehmerinnen der Gruppe. Sie erzählt, dass kreativ zu sein für die Gruppe bedeutet, wenn neue Ideen gemeinsam entwickelt werden oder bestehende Ideen umzusetzen. Außerdem ist es immer ein neuer Weg, um etwas auszudrücken. „Wenn ich male, vergesse ich, die Welt um mich rum“, erzählt Gabriele. Kreativität umfasst oft das Experimentieren mit neuen Materialien und Ideen. Die bringen die Teilnehmerinnen auch selber mit in die Gruppe, erzählt Gabriele. „Ich hätte gerne noch mehr Zeit zum Kreativsein“, sagt sie.

Gemeinsam hat die Gruppe schon viele Projekte umgesetzt. Es wurde eine riesige Leinwand für das Hoffest vom Verein gestaltet, auf der alle Teilnehmenden unterschreiben oder selbst kreativ sein konnten. Außerdem wurden Bilder im Neubau, indem einige Klienten leben, aufgehängt und schmücken zudem die Wohnungen der Mitglieder der Kreativgruppe.

Ein weiteres Projekt außerhalb der Kreativgruppe war die „Stromkasten-Aktion“, die durch den städtischen Stromversorger in Beckum ins Leben gerufen wurde. Eine kleine Gruppe mit Kindern und Ehrenamtlerinnen hat sich zusammengetan, um einen Stromkasten in der Nähe der „Alten Gärtnerei“ zu bemalen.

MIMMI KREATIV

Kleine Kerzenständer aus Salzteig

MATERIALIEN FÜR 3 KLEINE KERZENSTÄNDER:

- 1 Glas Mehl
- 1 halbes Glas feines Salz
- 1 halbes Glas Wasser

Materialien zum Verzieren:

Farben, Pinsel, Zahnstocher, Messer, Gabel und all das, was du möchtest.

Hanna Kantus und Susanne Ellert von der Mimmi-Redaktion haben auch für Euch gebastelt. Jetzt im Winter ist es gemütlich, wenn man sich eine Kerze anzünden kann. Dafür kann man sich selber ganz einfach Kerzenständer basteln. Wir zeigen euch wie.

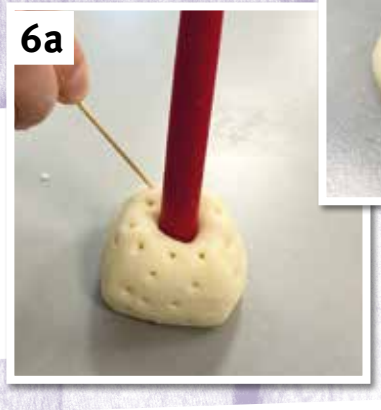
1. Schritt:
Verrühre die Zutaten

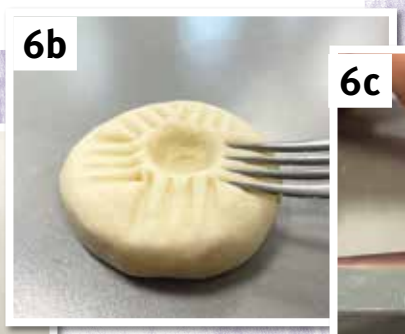
2. Schritt:
Knete den Teig ...

3. Schritt:
... bis du ihn zu einer festen Kugel formen kannst.

4. Schritt:
Forme aus dem Teig deine Kerzenständer.

5. Schritt:
Drücke mit der Kerze eine Vertiefung in den Kerzenständer, sodass die Kerze darin stehen kann.





6. Schritt:
Verziere die Kerzenständer, so wie es dir gefällt.

7. Schritt:
Lasse die Kerzenständer ca. 3 bis 4 Tage trocknen. Nimm dafür die Kerze aus dem Kerzenständer heraus.

8. Schritt:
Wenn die Kerzenständer getrocknet sind, kannst du die sie anmalen und weiter verzieren.

Tipp:
Wenn du nicht so lange warten möchtest, kannst du zum Trocknen auch den Backofen nutzen. Stelle dazu den Backofen auf Ober- und Unterhitze und benutze Backpapier.

Backe die Kerzenständer (ohne Kerzen) 1 Stunde bei 75 °C und danach 1 Stunde bei 150 °C. Beobachte dabei, ob die Temperatur und die Zeit für deine Kerzenständer richtig sind.

Pass bitte gut auf die brennenden Kerzen auf und lass sie nicht unbeaufsichtigt!

Viel Spaß beim Nachbasteln!

STARKE FRAU

Das bin ich!

Die Superheldin in Dir

Liebe Mimmi-Leserin,

bestimmt hast Du auch schon einmal an Dir gezweifelt und gedacht: Ich bekomme nichts auf die Reihe und gute Einfälle habe ich auch keine! Damit ist nun aber Schluss, denn es ist Zeit, dass Du erkennst, was für eine unglaubliche Heldin Du bist! Diesmal bist Du selber die Hauptperson in unserer Kategorie „Starke Frau“. Ja, Du hast richtig gelesen! Du selbst bist die Starke Frau dieser Ausgabe! Gemeinsam entdecken wir Deine Superkräfte!

Denk an einen Moment eine Situation zurück, in der Du aufgegeben hast. Erst dachtest Du, dass Du es nicht schaffst, weil es wirklich schwierig war. Dann hast Du es immer wieder versucht und am Ende hat es geklappt! Und genau das macht Dich zu einer Superheldin!

*Male oder klebe hier ein Bild von dir selber hin! Gerne kannst du ein Foto der Seite an **Mimmi@bvkm.de** senden! Dann zeigen wir es in der nächsten Mimmi.*

Was machst Du besonders gerne? Was macht Dir so richtig Spaß? Vielleicht malst Du gerne, denkst Dir gerne Geschichten aus oder bis gut darin, andere zum Lachen zu bringen? Das sind keine Kleinigkeiten. Was Dir Spaß macht, ist eine Deiner Superkräfte. Sicherlich hast Du schon mal jemandem etwas Schönes gesagt. Du hattest die Antwort auf eine Frage oder hast jemandem einen Tipp gegeben. Vielleicht warst du einfach freundlich zu jemandem. Genau dadurch bist Du zur Heldin für jemand anderen geworden. Denn Freundlichkeit ist eine Superkraft.

Das kann ich
BESONDERS GUT.

Hier habe ich
GEHOLFEN.

Es ist okay, auch mal traurig oder schlecht gelaunt zu sein. Auch Superheldinnen haben mal einen schlechten Tag. Damit bist Du auch nicht allein, das geht allen anderen Superheldinnen dieser Mimmi-Ausgabe auch so. Bestimmt hast Du dann auch eine Superheldin an Deiner Seite, die für Dich da ist. Sie hilft Dir, wieder zu lachen und weiterzumachen. Denn um Hilfe zu fragen ist auch eine Superkraft!

*Gerne male oder schreibe auch hier über Deine Superhelden und Dich in die Rahmen und schicke es an **Mimmi@bvkm.de**!*

Mit Deinen Superkräften machst Du die Welt besser! Du bist die Starke Frau in Deinem Leben und im Leben der anderen Menschen um dich herum! Und solltest Du daran einmal zweifeln, dann hol diesen Artikel raus und denke daran, dass Du die Starke Frau dieser Ausgabe bist!

Das habe ich
GESCHAFFT.

Das ist meine Superheldin,
WENN ICH HILFE BRAUCHE.

DIE LETZTE SEITE

Frida Kahlo wurde am 6. Juli 1907 in Mexiko-Stadt geboren. Sie war eine besondere Malerin, die viele bunte Bilder gemalt hat. Mit sechs Jahren hatte sie eine Krankheit namens Kinderlähmung. Durch diese Krankheit war ich rechtes Bein kürzer und weniger stark. Als junge Frau hatte sie einen schweren Bus-Unfall. Sie musste von da an viel im Bett liegen. Dort fing sie an zu malen, um sich glücklicher zu fühlen. Frida malte häufig Bilder von sich selbst, oft mit großen Augenbrauen und bunten Kleidern. 1954 starb Frida. Bis heute inspiriert sie Frauen und Mädchen auf der ganzen Welt. Oft wird ihre Art Bilder zu malen nachgemacht.