

SUSANNE HEISS / NAHTLUST.DE



DAS JAHR DER

Landschaften

ALLE 52 THEMEN,
BESCHREIBUNGEN UND
REFLEXIONSIMPULSE IN EINEM
WORKBOOK

INHALTSVERZEICHNIS



Idee und Impulse

Hier findet ihr das Wichtigste in Kürze.
Seiten 3-4



Themenübersicht

Hier findet ihr alle 52 Wochen auf einer
Seite und die Wochen mit Kurzimpuls.
Seiten 5-16



Einzelwochen

Hier findet ihr jede Woche mit ihren drei
Reflexionsfragen und drei Kreativfragen.
Seite 17-68



Vergangene Jahresprojekte

Hier findet ihr den Rückblick auf die
bisherigen vier Jahresprojekte.
Seite 69.



Über mich

Hier findet ihr ein paar Infos zu mir und wo
ihr mehr über mich findet.
Seite 70.

DIE IDEE

2026: Das Jahr der Landschaften

52 Wochen, 52 Landschaften.
Jede Woche inspiriert von einem
Impuls rund um Reise, Natur, Ort,
Weg, Innenwelt, Seelenzustand
oder Sein.

Jede:r Teilnehmende gestaltet **ein
Werk aus einem Material und
mit einer Technik eurer Wahl.**

Ihr seid frei, ob dies eine Collage
ist, ein Druck, Zeichnung, Struktur,
Typo, Faltung, mit Papier, Stoff,
Garn etc. ... Ihr könnt sehr konkret
und/oder abstrakt arbeiten. Ihr
könnt selbst zusätzliche Rahmen
festlegen wie bestimmte Farben
oder Techniken. Letztlich ist
wieder alles ein großes Angebot
und ein Impuls für euer eigenes
Tun.

Am Jahresende entsteht so euer
persönlicher Atlas; eine Sammlung
eurer innerer oder äußerer
Landkarten, Spuren und
Stimmungen aus dem Jahr. **Unsere
52 Werke wollen wir zu einem
Atlas unserer Landschaften
binden** und damit zu einem
individuellen Gesamtwerk.

Das Format bleibt euch
überlassen. Ihr könnt euch für ein
Quadrat entscheiden, ein
Rechteck, auch ein Rund.... Für
euch zu klären ist, ob ihr der
Einladung folgt, am Ende einen
Atlas eurer Landschaften zu
kreieren. Allein dafür wäre
wichtig, euch im Vorfeld
Gedanken zum (einheitlichen)
Format zu machen.



IMPULSE FÜR EUCH

Der Aufbau für das Jahr der Landschaften sieht wie folgt aus:

Ihr bekommt ein PDF mit allen Wochenimpulsen inklusive Details.

Diese **Wochenimpulse** bestehen aus drei Angeboten:

1. Basis für das kreative Tun ist ein Wortimpuls ("Die Themen", Seite 5). Diese könnt ihr alleine für euer Werken nutzen oder...
- 2....mit den Impulsen in der "Themenübersicht" kombinieren (Seite 6-16).
3. Ebenso gibt es für euch zu jedem Impuls Reflexionsfragen, die euch für die innere Auseinandersetzung helfen und/oder Kreativfragen als Inspiration für euer Werk ("Einzelwochen, Seite 17-68).

Alles darf, nichts muss: Wenn die Fragen euch helfen und anregen, wunderbar. Wenn sie eher hinderlich für euch und euer kreatives Tun sind, ignoriert sie. So, wie es gut für euch passt.

Als **Hashtag** könnt ihr für Instagram gerne verwenden:
#jahrderlandschaften
#jahrderlandschaften_01 (usw, je nach Kalenderwoche)

Taggt mich gerne:
@frau_nahtlust

Ladet eure Bilder und Links zu Blog oder Instagram auf dem **Padlet** hoch.



DIE THEMEN

KW 1: EROSION

KW 2: SPUR

KW 3: STURM

KW 4: HORIZONT

KW 5: FELSEN

KW 6: NEBEL

KW 7: MOND

KW 8: TROCKENZEIT

KW 9: RÄNDER

KW 10: WIND

KW 11: BEGEGNUNG

KW 12: GEBIRGE

KW 13: ZWISCHENRAUM

KW 14: ANKER

KW 15: MEER

KW 16: NACHT

KW 17: LICHTUNG

KW 18: WIESE

KW 19: ZERRISSENHEIT

KW 20: SCHICHTUNG

KW 21: FLÜGEL

KW 22: DÄMMERUNG

KW 23: WÜSTE

KW 24: UFER

KW 25: REGENBOGEN

KW 26: HÜGEL

KW 27: WEITE

KW 28: STILLE

KW 29: WELLE

KW 30: FLUSSBETT

KW 31: KOMPASS

KW 32: STIMMEN

KW 33: EBENE

KW 34: SCHATTEN

KW 35: INSEL

KW 36: LINIE

KW 37: WALD

KW 38: ERINNERUNG

KW 39: WURZELN

KW 40: STEPPE

KW 41: SPIEGELUNG

KW 42: SCHLUCHT

KW 43: STEIN

KW 44: GEPÄCK

KW 45: SAND

KW 46: MOOS

KW 47: TIEFE

KW 48: RESONANZ

KW 49: KLIPPE

KW 50: FUNKEN

KW 51: GRENZE

KW 52: HEIMAT

THEMENÜBERSICHT



KW 1: EROSION

Was bleibt, wenn das Vergängliche verweht. Formen, die Geschichte erzählen.



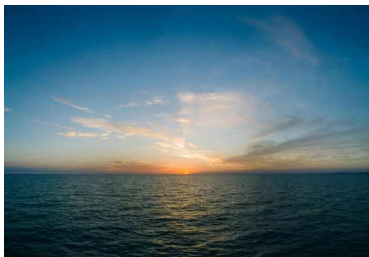
KW 2: SPUR

Ein Abdruck, der von Bewegung erzählt. Etwas war hier und ist doch weitergezogen.



KW 3: STURM

Kraft, die aufrüttelt. Nach dem Chaos entsteht Klarheit.



KW 4: HORIZONT

Die Linie zwischen Hier und Dort. Was sichtbar wird, wenn der Blick sich weitet.



KW 5: FELS

Standhalten, wenn alles in Bewegung ist. Ruhe im Widerstand.

THEMENÜBERSICHT



KW 6: NEBEL

Wenn das Sichtbare verschwindet, schärft sich das innere Bild.



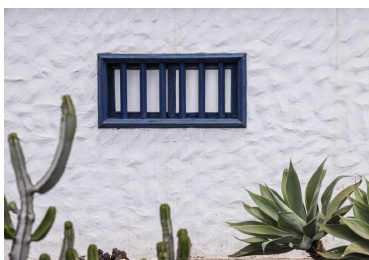
KW 7: MOND

Ein ständiger Wandel aus Licht und Schatten. Zyklen, die beruhigen.



KW 8: TROCKENZEIT

Phasen ohne Wachstum sind auch Phasen des Sammelns und Ruhens.



KW 9: RÄNDER

Am Rand beginnt das Neue und zugleich das Ungewisse. Übergänge laden zum Erkunden ein.



KW 10: WIND

Unsichtbar und doch spürbar. Bewegung, die verändert, etwas bringt oder fortträgt.

THEMENÜBERSICHT



KW 11: BEGEGNUNG

Wo sich Wege kreuzen, entsteht Möglichkeit. Ein Aufeinandertreffen auch mit sich selbst.



KW 12: GEBIRGE

Aufsteigen, innehalten, Weite sehen. Jede Höhe fordert den Atem.



KW 13: ZWISCHENRAUM

Nicht hier, nicht dort. Ein Ort für Unerwartetes. Vielleicht auch ein Ort des Wartens und der Möglichkeiten.



KW 14: ANKER

Etwas, das hält, ohne einzuengen. Sicherheit, Stabilität und zugleich Immobilität.



KW 15: MEER

Tiefe und Unruhe zugleich. Ein Gleichgewicht aus Fließen und Fallen.

THEMENÜBERSICHT



KW 16: NACHT

Das Sichtbare ruht. Gedanken werden lauter, Träume klarer.



KW 17: LICHTUNG

Ein offener Ort im Dichten. Raum für Licht, Offenheit und Erkenntnis.



KW 18: WIESE

Fülle und Vielfalt. Leben im Satten.



KW 19: ZERRISSENHEIT

Zwischen Wollen und Sollen. In der Spannung zeigt sich das Wesentliche.



KW 20: SCHICHTUNG

Ebenen übereinander und jede mit ihrer eigenen Geschichte.

THEMENÜBERSICHT



KW 21: FLÜGEL

Leichtigkeit, die aus Vertrauen wächst und dich trägt. Woher? Wohin?



KW 22: DÄMMERUNG

Zwischen Hell und Dunkel. Wo Übergänge sichtbar werden.



KW 23: WÜSTE

Leere, die Bereicherung schenkt. Stille als Einladung. Weite als Grenzenlos.



KW 24: UFER

Grenze und Verbindung zugleich. Hier endet das Eine und beginnt das Andere.



KW 25: REGENBOGEN

Farben im Treffen von Regen und Sonne. Hoffnung in Bögen.

THEMENÜBERSICHT



KW 26: HÜGEL

Weiche Erhebungen. Keine Gipfel, aber doch Ausblicke.



KW 27: WEITE

Raum zum Atmen. Nichts drängt, alles darf sein.



KW 28: STILLE

Nicht die Abwesenheit von Klang, sondern die Anwesenheit von Ruhe.



KW 29: WELLE

Bewegung in Wiederkehr. Gleichmaß und Wandel zugleich.



KW 30: FLUSSBETT

Das, was bleibt, wenn das Wasser weiterzieht.

THEMENÜBERSICHT



KW 31: KOMPASS

Innere Richtung finden, auch ohne Karte.



KW 32: STIMMEN

Viele Töne, ein Chor. Zuhören als Verbindung. Tonlagen als Klangheimat.



KW 33: EBENE

Nüchternheit. Raum für Überblick.



KW 34: SCHATTEN

Wo Licht ist, darf auch Dunkel sein. Ohne Schatten keine Tiefe.



KW 35: INSEL

Abgrenzung als Schutzraum. Alleinsein ohne Einsamkeit.

THEMENÜBERSICHT



KW 36: LINIE

Verbindung zweier Punkte. Ein Anfang und ein Ziel. Oder auch nicht.



KW 37: WALD

Dichte und Gemeinschaft von Bäumen und Bewohnern. Orientierung braucht Zeit.



KW 38: ERINNERUNG

Das Vergangene als sanfter Begleiter des Jetzt. Veränderung durchs Neuerinnern.



KW 39: WURZELN

Halb, der uns trägt, auch wenn wir ihn nicht sehen.



KW 40: STEPPE

Karg, weit und ehrlich. Schönheit ohne Überfluss.

THEMENÜBERSICHT



KW 41: SPIEGELUNG

Was sich zeigt, wenn du hinsiehst.
Manchmal klar, manchmal verzerrt, doch
immer mit dir verbunden.



KW 42: SCHLUCHT

Tiefe, die Respekt verlangt. Wo Echo
antwortet.



KW 43: STEIN

Schwer und beständig. Handschmeichelnd
oder kantig. Geschichte in fester Form.



KW 44: GEPÄCK

Was wir mitnehmen, und was wir loslassen
dürfen.



KW 45: SAND

Körniges Rieseln in der Hand, unter den
Füßen. Was nimmt Form an und was
verrinnt.

THEMENÜBERSICHT



KW 46: MOOS

Sanftes Grün auf rauem Grund. Was oder wer bettet sich darauf?



KW 47: TIEFE

Unter der Oberfläche liegt mehr, als sichtbar ist. Was zieht hinab? Was belassen wir unten?



KW 48: RESONANZ

Klang, der zurückkehrt. Begegnung im Schwingen.



KW 49: KLIPPE

Grenze und Aussicht zugleich. Wir sind dem einen oder dem anderen zugewandt.



KW 50: FUNKEN

Ein kleiner Impuls kann vieles entzünden. Wohin führt der Funke?

THEMENÜBERSICHT



KW 51: GRENZE

Begrenzung als Orientierung, manchmal als Schutz, manchmal als Möglichkeit. Nicht alles muss grenzenlos sein.



KW 52: HEIMAT

Ein Ort, ein Gefühl, ein Ankommen. Manchmal in sich selbst.

Kalenderwoche 1

EROSION

WAS BLEIBT, WENN DAS VERGÄNGLICHE
VERWEHT. FORMEN, DIE GESCHICHTE
ERZÄHLEN.



Reflexionsfragen:

- Wo spürst du, dass etwas langsam verschwindet oder sich verändert?
- Wie gehst du damit um, wenn Dinge sich abnutzen oder an Bedeutung verlieren?
- Was zeigt sich, wenn Schichten abgetragen werden, äußerlich oder innerlich?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Abnutzung, Struktur oder Zeit sichtbar machen?
- Welche Materialien passen für dich zu diesem Thema?
- Wie lässt sich zeigen, dass etwas bleibt, obwohl vieles vergeht?

Kalenderwoche 2

SPUR

EIN ABDRUCK, DER VON BEWEGUNG
ERZÄHLT. ETWAS WAR HIER UND IST
DOCH WEITERGEZOGEN.



Reflexionsfragen:

- Welche Spuren möchtest du hinterlassen, bewusst oder zufällig?
- Wo erkennst du Spuren anderer in deinem Leben oder Tun?
- Wann ist es Zeit, eine Spur zu verwischen oder neu zu setzen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Spuren erzeugen, überlagern oder verwischen?
- Welche Materialien nehmen einen Abdruck besonders gut an?
- Wie könnte eine unsichtbare Spur dargestellt werden?

Kalenderwoche 3

STURM

KRAFT, DIE AUFRÜTTELT. NACH DEM
CHAOS ENTSTEHT KLARHEIT.



Reflexionsfragen:

- Was bringt dich innerlich in Bewegung oder Aufruhr?
- Wann war ein Umbruch im Nachhinein hilfreich?
- Wie gehst du mit Unruhe um, wenn sie notwendig ist?

Kreative Fragen:

- Wie lässt sich Bewegung, Wind oder Aufruhr darstellen?
- Welche Materialien reagieren auf Druck oder Richtung?
- Wie kannst du Energie und Dynamik sichtbar machen?

Kalenderwoche 4

HORIZONT

DIE LINIE ZWISCHEN HIER UND DORT.
WAS SICHTBAR WIRD, WENN DER BLICK
SICH WEITET.



Reflexionsfragen:

- Wo endet dein Blick, und was liegt dahinter?
- Wann hast du zuletzt bewusst in die Weite geschaut?
- Wie verändert sich dein Denken, wenn du den Blick hebst?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Weite, Übergang oder Linie darstellen?
- Welche Farben oder Strukturen erzeugen Tiefe?
- Wie ließe sich ein Dazwischen sichtbar machen: zwischen Himmel und Erde, Nähe und Ferne?

FELSEN

STANDHALTEN, WENN ALLES IN
BEWEGUNG IST. RUHE IM WIDERSTAND.



Reflexionsfragen:

- Wo brauchst du Festigkeit, um dich sicher zu fühlen?
- Wann bist du unbeirrbar, und wann wäre Bewegung hilfreicher?
- Was trägt dich, wenn vieles um dich wankt?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Festigkeit, Gewicht oder Standhaftigkeit ausdrücken?
- Welche Oberflächen oder Materialien erinnern an Stein oder Druck?
- Wie lässt sich zeigen, dass auch das Harte Spuren trägt?

Kalenderwoche 6

NEBEL

WENN DAS SICHTBARE VERSCHWINDET,
SCHÄRFT SICH DAS INNERE BILD.



Reflexionsfragen:

- Wann ist dir der Weg unklar? Was hilft dir, ihn dennoch zu gehen?
- Was geschieht, wenn du Kontrolle loslässt und nur ahnst statt weißt?
- Wie fühlt sich Unschärfe an? Was verwehrt sie dir, und was ermöglicht sie dir?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Transparenz, Verhüllung oder Verschwimmen gestalten?
- Welche Materialien eignen sich für zarte Übergänge oder Schichten?
- Wie ließe sich Unsichtbares andeuten, ohne es zu zeigen?

Kalenderwoche 7

MOND

EIN STÄNDIGER WANDEL AUS LICHT
UND SCHATTEN. ZYKLEN, DIE
BERUHIGEN.



Reflexionsfragen:

- Wann spürst du Veränderung als natürlichen Rhythmus?
- Welche Phasen wiederholen sich in deinem Leben?
- Was hilft dir, Wandel zu akzeptieren? Was hilft dir, ihn bewusst zu gestalten?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Licht und Schatten in Beziehung setzen?
- Welche Formen oder Materialien vermitteln Wandel und Zyklus?
- Wie ließe sich ein Rhythmus in deiner Arbeit sichtbar machen?

TROCKENZEIT

PHASEN OHNE WACHSTUM SIND AUCH
PHASEN DES SAMMELNS UND RUHENS.



Reflexionsfragen:

- Wann fühlt sich dein Leben oder Schaffen leer an, und was passiert dann?
- Wie kannst du Durststrecken als notwendige Pausen verstehen?
- Was nährt dich, wenn äußere Quellen versiegen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Leere oder Dürre zeigen, ohne sie negativ zu werten?
- Welche Farben, Strukturen oder Materialien drücken Trockenheit aus?
- Wie ließe sich der Moment darstellen, bevor etwas wieder zu wachsen beginnt?

Kalenderwoche 9

RÄNDER

AM RAND BEGINNT DAS NEUE UND
ZUGLEICH DAS UNGEWISSE. ÜBERGÄNGE
LADEN ZUM ERKUNDEN EIN.



Reflexionsfragen:

- Wo endet dein Einfluss, und wo beginnt das, was du akzeptieren musst?
- Welche Ränder in deinem Leben fühlen sich gerade lebendig an, welche nimmst du als Eingrenzung wahr?
- Wie veränderst du dich, wenn du dich an den Rand eines Vertrauten begibst?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Übergänge oder Brüche gestalten?
- Welche Materialien reagieren auf Nähe oder Abstand?
- Wie lässt sich ein Rand betonen, ohne ihn zu verhärten?

Kalenderwoche 10

WIND

UNSICHTBAR UND DOCH SPÜRBAR.
BEWEGUNG, DIE VERÄNDERT, ETWAS
BRINGT ODER FORTTRÄGT.



Reflexionsfragen:

- Was bewegt dich?
- Wann spürst du, dass Veränderung guttut?
- Wie lässt du dich treiben, ohne die Richtung zu verlieren?

Kreative Fragen:

- Wie lässt sich Unsichtbares erfahrbar machen?
- Welche Materialien reagieren auf Luft, Bewegung oder Druck?
- Wie kannst du Bewegung in ein statisches Werk bringen?

Kalenderwoche 11

BEGEGNUNG

WO SICH WEGE KREUZEN, ENTSTEHT
MÖGLICHKEIT. EIN AUFEINANDER-
TREFFEN AUCH MIT SICH SELBST.



Reflexionsfragen:

- Welche Begegnung hat dich zuletzt bewegt?
- Wie öffnest du dich für das Fremde?
- Was lernst du über dich, wenn du auf andere triffst?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Verbindung, Nähe oder Distanz sichtbar machen?
- Welche Materialien oder Formen stehen miteinander im Dialog?
- Wie ließe sich ein Moment des Treffens darstellen?

Kalenderwoche 12

GEBIRGE

AUFSTEIGEN, INNEHALTEN, WEITE
SEHEN. JEDE HÖHE FORDERT DEN ATEM.



Reflexionsfragen:

- Wo forderst du dich selbst heraus, höher zu steigen?
- Was bedeutet dir Weite: Ziel oder Zustand?
- Welche Mühen lohnen sich für den Ausblick?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Höhe, Tiefe oder Schichtung darstellen?
- Welche Texturen oder Materialien erinnern an Gebirge, Stein oder Druck?
- Wie lässt sich das Gefühl des Aufstiegs übertragen?

Kalenderwoche 13

ZWISCHENRAUM

NICHT HIER, NICHT DORT. EIN ORT FÜR
UNERWARTETES. VIELLEICHT AUCH EIN ORT
DES WARTENS UND DER MÖGLICHKEITEN.



Reflexionsfragen:

- Wo liegt für dich das Entscheidende: im Dazwischen oder im Klaren?
- Wie gehst du mit Pausen, Stillstand oder Leerlauf um?
- Wann entsteht durch Abstand etwas Neues?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Leere oder Abstand sichtbar machen?
- Welche Formen leben vom Zwischenraum, nicht von der Füllung?
- Wie ließe sich ein Moment der Schweben gestalten?

Kalenderwoche 14

ANKER

ETWAS, DAS HÄLT, OHNE EINZUENGEN.
SICHERHEIT, STABILITÄT UND ZUGLEICH
IMMOBILITÄT.



Reflexionsfragen:

- Wo brauchst du Halt, und wo hindert er dich, dich zu bewegen?
- Welche Formen von Stabilität tun dir gut, welche machen dich träge?
- Wann fühlt sich Sicherheit wie Freiheit an, und wann wie Stillstand?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Gewicht und Ruhe sichtbar machen, ohne Schwere zu erzeugen?
- Welche Materialien stehen für Anker oder Verankerung?
- Wie ließe sich der Moment zeigen, in dem Halt zur Begrenzung wird?

Kalenderwoche 15

MEER

TIEFE UND UNRUHE ZUGLEICH. EIN
GLEICHGEWICHT AUS FLIESSEN UND
FALLEN.



Reflexionsfragen:

- Wo findest du Ruhe in Bewegung?
- Wann zieht dich etwas in die Tiefe, im Guten wie im Herausfordernden?
- Was bedeutet dir Geben und Nehmen, Ebbe und Flut?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Fließen und Strömung darstellen?
- Welche Farben oder Texturen erinnern an Tiefe oder Bewegung?
- Wie ließe sich das Spiel zwischen Oberfläche und Tiefe gestalten?

Kalenderwoche 16

NACHT

DAS SICHTBARE RUHT. GEDANKEN
WERDEN LAUTER, TRÄUME KLARER.



Reflexionsfragen:

- Wann fühlst du dich am meisten bei dir?
- Was geschieht in dir, wenn das Außen still wird?
- Welche Gedanken oder Träume finden nur im Dunkeln Raum?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Dunkelheit darstellen, ohne sie schwer wirken zu lassen?
- Welche Materialien erzeugen so etwas wie Nacht?
- Wie lässt sich das Verborgene oder Geheimnisvolle zeigen?

Kalenderwoche 17

LICHTUNG

EIN OFFENER ORT IM DICHTEN. RAUM
FÜR LICHT, OFFENHEIT UND
ERKENNTNIS.



Reflexionsfragen:

- Wo in deinem Leben lichtet sich etwas?
- Welche Momente fühlen sich an wie Aufatmen?
- Was darf in dir heller werden?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Licht sichtbar machen?
- Welche Materialien oder Formen erzeugen Durchlässigkeit?
- Wie ließe sich der Kontrast zwischen Dichte und Offenheit darstellen?

Kalenderwoche 18

WIESE

FÜLLE UND VIELFALT. LEBEN IM SATTEN.



Reflexionsfragen:

- Wo spürst du Fülle in deinem Alltag?
- Wann genießt du Vielfalt, wann überfordert sie dich?
- Wie pflegst du dein inneres Gleichgewicht zwischen Wachstum und Ruhe?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Fülle, Lebendigkeit und Bewegung darstellen?
- Welche Farben oder Strukturen erinnern an Vielschichtigkeit?
- Wie lässt sich Vielfalt in Harmonie bringen?

Kalenderwoche 19

ZERRISSENHEIT

ZWISCHEN WOLLEN UND SOLLEN. IN
DER SPANNUNG ZEIGT SICH DAS
WESENTLICHE.



Reflexionsfragen:

- Wo fühlst du dich hin- und hergerissen?
- Welche Gegensätze in dir dürfen nebeneinander bestehen? Ab wann reißen sie?
- Wann hilft dir Spannung, klarer zu werden?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Gegensätze oder Brüche darstellen?
- Welche Materialien lassen sich zerreißen und welche verbinden, ohne ihren Bezug zu verlieren?
- Wie ließe sich Spannung visuell oder haptisch erfahrbar machen?

Kalenderwoche 20

SCHICHTUNG

EBENEN ÜBEREINANDER UND JEDE MIT
IHRER EIGENEN GESCHICHTE.



Reflexionsfragen:

- Welche Schichten in dir oder deinem Leben zeigen sich erst auf den zweiten Blick?
- Was liegt unter der Oberfläche, was darüber?
- Wann hilft es, Dinge Schicht für Schicht zu betrachten?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Ebenen oder Tiefe gestalten?
- Welche Materialien eignen sich für Überlagerung oder Transparenz?
- Wie ließe sich Geschichte in Schichten erzählen?

Kalenderwoche 21

FLÜGEL

LEICHTIGKEIT, DIE AUS VERTRAUEN
WÄCHST UND DICH TRÄGT. WOHER?
WOHIN?



Reflexionsfragen:

- Was gibt dir das Gefühl, getragen zu sein? Wohin würdest du dich gerne tragen lassen? Wohin selbst fliegen?
- Wann fühlst du dich frei, wann gebunden?
- Welche Form von Tun und Wirken lässt dich aufsteigen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Leichtigkeit oder Bewegung darstellen?
- Welche Materialien wirken schwebend oder zart?
- Wie ließe sich Fliegen ausdrücken?

Kalenderwoche 22

DÄMMERUNG

ZWISCHEN HELL UND DUNKEL. WO
ÜBERGÄNGE SICHTBAR WERDEN.



Reflexionsfragen:

- Wann befindest du dich zwischen zwei Zuständen oder Entscheidungen?
- Was verändert sich, wenn du genauer hinsiehst?
- Welche Zwischentöne erkennst du im Alltag?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Übergänge und feine Abstufungen gestalten?
- Welche Materialien oder Farben zeigen Veränderung im Licht?
- Wie lässt sich das Spiel zwischen Auflösung und Entstehung darstellen?

Kalenderwoche 23

WÜSTE

LEERE, DIE BEREICHERUNG SCHENKT.
STILLE ALS EINLADUNG. WEITE ALS
GRENZENLOS.



Reflexionsfragen:

- Wann fühlst du dich leer? Was entsteht daraus?
- Wie gehst du mit Stillstand oder Einsamkeit um?
- Welche Form von Einfachheit tut dir gut?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Weite oder Leere darstellen?
- Welche Materialien wirken reduziert, aber bedeutungsvoll?
- Was möchtest du zusätzlich in deine Wüste setzen?

Kalenderwoche 24

UFER

GRENZE UND VERBINDUNG ZUGLEICH.
HIER ENDET DAS EINE UND BEGINNT DAS
ANDERE.



Reflexionsfragen:

- Wo erlebst du Übergänge in deinem Leben?
- Wann erkennst du, dass etwas zu Ende geht?
- Was beginnt, wenn du loslässt?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Begegnung von Gegensätzen zeigen: Wasser und Land, weich und fest?
- Welche Formen oder Linien stehen für Übergang?
- Wie ließe sich der Moment zwischen Halt und Fließen darstellen?

Kalenderwoche 25

REGENBOGEN

FARBEN IM TREFFEN VON REGEN UND
SONNE. HOFFNUNG IN BÖGEN.



Reflexionsfragen:

- Wo entsteht bei dir Hoffnung nach einem Umbruch?
- Was lässt dich staunen, auch nach Schwierigkeit?
- Wann siehst du Farbe im Alltäglichen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Lichtbrechung oder Farbwechsel darstellen?
- Welche Materialien erzeugen Vielfalt?
- Wie ließe sich Hoffnung als zarter Moment sichtbar machen?

Kalenderwoche 26

HÜGEL

WEICHE ERHEBUNGEN. KEINE GIPFEL,
ABER DOCH AUSBLICKE.



Reflexionsfragen:

- Wo genügt dir ein kleiner Schritt statt eines großen Sprungs?
- Wann erkennst du, dass auch Zwischenerfolge lohnend sind?
- Wie findest du Maß zwischen Ehrgeiz und Gelassenheit?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du sanfte Bewegung oder rhythmische Form darstellen?
- Welche Materialien wirken weich und beständig zugleich?
- Wie ließe sich das Motiv „nicht oben, aber auch nicht unten“ ausdrücken?

Kalenderwoche 27

WEITE

RAUM ZUM ATMEN. NICHTS DRÄNGT,
ALLES DARF SEIN.



Reflexionsfragen:

- Wann erlebst du Weite, im Außen oder im Inneren?
- Wie fühlt sich Raum an, wenn du ihn dir wirklich nimmst?
- Wo darf etwas einfach offenbleiben?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Raum und Offenheit darstellen?
- Welche Materialien oder Farben vermitteln Luft, Distanz oder Freiheit?
- Wie ließe sich Leere positiv und einladend zeigen?

Kalenderwoche 28

STILLE

NICHT DIE ABWESENHEIT VON KLANG,
SONDERN DIE ANWESENHEIT VON RUHE.



Reflexionsfragen:

- Wann suchst du Stille, und wann vermeidest du sie?
- Was hörst du, wenn alles andere verstummt?
- Wie wirkt Ruhe auf dich?

Kreative Fragen:

- Wie lässt sich Stille sichtbar machen?
- Welche Materialien wirken leise oder zurückhaltend?
- Wie ließe sich Klang darstellen, der gerade verstummt ist?

Kalenderwoche 29

WELLE

BEWEGUNG IN WIEDERKEHR.
GLEICHMASS UND WANDEL ZUGLEICH.



Reflexionsfragen:

- Welche Bewegungen kehren in deinem Leben immer wieder?
- Wo findest du deinen eigenen Rhythmus?
- Wann lässt du dich tragen, wann stemmst du dich dagegen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Rhythmus oder Wiederholung sichtbar machen?
- Welche Formen oder Linien erinnern an Wasser und Bewegung?
- Wie ließe sich der Moment zwischen Aufsteigen und Zurückfallen gestalten?

Kalenderwoche 30

FLUSSBETT

DAS, WAS BLEIBT, WENN DAS WASSER
WEITERZIEHT.



Reflexionsfragen:

- Welche Spuren bleiben, wenn etwas vorübergeht?
- Was hat dich geprägt, ohne dass du es ständig siehst?
- Wo bist du bereit, Altes weiterziehen zu lassen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Strömung und Ruhe nebeneinander zeigen?
- Welche Materialien wirken geformt durch Zeit oder Bewegung?
- Wie ließe sich das Nachbild eines Geschehenen gestalten?

Kalenderwoche 31

KOMPASS

INNERE RICHTUNG FINDEN, AUCH OHNE KARTE.



Reflexionsfragen:

- Was gibt dir Orientierung, wenn du unsicher bist?
- Wann verlässt du dich auf dein inneres Gefühl?
- Welche Werte sind für dich verlässliche Wegweiser?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Richtung oder Ausrichtung darstellen?
- Welche Formen oder Symbole stehen für Orientierung?
- Wie ließe sich das Suchen und Finden zugleich sichtbar machen?

Kalenderwoche 32

STIMMEN

VIELE TÖNE, EIN CHOR. ZUHÖREN ALS
VERBINDUNG. TONLAGEN ALS
KLANGHEIMAT.



Reflexionsfragen:

- Welche Stimmen prägen dich?
- Wann hörst du am liebsten Stimmen zu?
- Wie klingt deine eigene Stimme, wenn du ehrlich bist?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Vielstimmigkeit oder Resonanz gestalten?
- Welche Materialien erzeugen Klang oder Schwingung?
- Wie ließe sich Zuhören oder Einklang darstellen?

Kalenderwoche 33

EBENE

NÜCHTERNHEIT. RAUM FÜR ÜBERBLICK.



Reflexionsfragen:

- Wann hilft dir Sachlichkeit, klar zu sehen?
- Wo suchst du bewusst Ruhe statt Aufregung?
- Wie fühlt sich Weite ohne Drama an?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Klarheit, Fläche oder Einfachheit darstellen?
- Welche Materialien wirken ruhig und strukturiert?
- Wie ließe sich Überblick oder Distanz sichtbar machen?

Kalenderwoche 34

SCHATTEN

WO LICHT IST, DARF AUCH DUNKEL
SEIN. OHNE SCHATTEN KEINE TIEFE.



Reflexionsfragen:

- Welche Teile von dir bleiben lieber im Hintergrund?
- Was zeigt sich, wenn du Schatten zulässt?
- Wann spendet Dunkelheit Schutz statt Bedrohung?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Licht und Schatten in Beziehung setzen?
- Welche Materialien erzeugen Kontraste oder Tiefe?
- Wie ließe sich das Spiel von Sichtbarkeit und Verbergen darstellen?

INSEL

ABGRENZUNG ALS SCHUTZRAUM.
ALLEINSEIN OHNE EINSAMKEIT.



Reflexionsfragen:

- Wann brauchst du Rückzug, um dich selbst zu hören?
- Wo endet dein Raum, und wo beginnt Gemeinschaft?
- Wie erkennst du, wann Abgrenzung nährt und wann sie trennt?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Alleinsein oder Selbstgenügsamkeit darstellen?
- Welche Formen oder Materialien stehen für Schutz oder Distanz?
- Wie ließe sich das Zusammenspiel von Isolation und Offenheit gestalten?

Kalenderwoche 36

LINIE

VERBINDUNG ZWEIER PUNKTE. EIN ANFANG UND EIN ZIEL. ODER AUCH NICHT.



Reflexionsfragen:

- Wo in deinem Leben erkennst du eine klare Linie?
- Wann ist ein Weg gerade, wann verschlungen?
- Was verbindest du mit Richtung und Konsequenz?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Linie, Kontinuität oder Bruch darstellen?
- Welche Materialien erzeugen klare Spuren oder Fäden?
- Wie ließe sich der Moment zeigen, in dem eine Linie sich verliert?

WALD

DICHTE UND GEMEINSCHAFT VON
BÄUMEN UND BEWOHNERN.
ORIENTIERUNG BRAUCHT ZEIT.



Reflexionsfragen:

- Wo bist du Teil eines größeren Ganzen?
- Wann fühlst du dich im Leben „mitten im Wald“?
- Welche Orientierungshilfen vertraust du, wenn der Weg unklar ist?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Dichte, Vielfalt und Struktur darstellen?
- Welche Materialien oder Schichten erzeugen für dich ein Waldgefühl oder einen Wald?
- Wie ließe sich Orientierung im Vielschichtigen sichtbar machen?

Kalenderwoche 38

ERINNERUNG

DAS VERGANGENE ALS SANFTER
BEGLEITER DES JETZT. VERÄNDERUNG
DURCHS NEUERINNERN.



Reflexionsfragen:

- Welche Erinnerungen tragen dich?
- Was verändert sich, wenn du etwas erneut betrachtest?
- Welche Vergangenheit lebt in deinen heutigen Entscheidungen fort?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Vergangenheit und Gegenwart verbinden?
- Welche Materialien wirken gealtert oder überarbeitet?
- Wie ließe sich Verblässen, Wiederfinden oder Überlagern darstellen?

Kalenderwoche 39

WURZELN

HALT, DER UNS TRÄGT, AUCH WENN WIR
IHN NICHT SEHEN.



Reflexionsfragen:

- Was gibt dir inneren Halt, auch wenn sich vieles verändert?
- Welche Herkunft prägt dich?
- Wann erinnerst du dich daran, woher du kommst?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Unsichtbares oder Verborgenes darstellen?
- Welche Materialien oder Formen symbolisieren Verwurzelung?
- Wie ließe sich zeigen, dass Stärke von unten kommt?

Kalenderwoche 40

STEPPE

KARG, WEIT UND EHRlich. SCHÖNHEIT
OHNE ÜBERFLUSS.



Reflexionsfragen:

- Wann reicht dir das Wesentliche?
- Wo erkennst du Schönheit in der Einfachheit?
- Wie gehst du mit Zeiten der Reduktion um?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Leere, Klarheit oder Reduktion gestalten?
- Welche Materialien wirken roh, natürlich oder unverziert?
- Wie ließe sich stille Weite ohne Überladung darstellen?

SPIEGELUNG

WAS SICH ZEIGT, WENN DU HINSIEHST.
MANCHMAL KLAR, MANCHMAL VERZERRT,
DOCH IMMER MIT DIR VERBUNDEN.



Reflexionsfragen:

- Was spiegelt dir dein Umfeld über dich selbst?
- Wann erkennst du dich in anderen wieder?
- Wie gehst du mit verzerrten Bildern oder Selbstbildern um?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Spiegelung, Reflex oder Verdopplung darstellen?
- Welche Materialien verändern sich durch Licht oder Perspektive?
- Wie ließe sich zeigen, dass jedes Spiegelbild zugleich ein Blick nach innen ist?

Kalenderwoche 42

SCHLUCHT

TIEFE, DIE RESPEKT VERLANGT. WO
ECHO ANTWORTET.



Reflexionsfragen:

- Welche Tiefen meidest du und warum?
- Wo zeigt sich in der Stille ein Widerhall?
- Wann hast du zuletzt wirklich in die Tiefe geblickt?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Tiefe, Abstand oder Resonanz darstellen?
- Welche Materialien oder Formen schaffen Raum und Echo?
- Wie ließe sich der Moment zwischen Abgrund und Faszination zeigen?

Kalenderwoche 43

STEIN

SCHWER UND BESTÄNDIG.
HANDSCHMEICHELND ODER KANTIG.
GESCHICHTE IN FESTER FORM.



Reflexionsfragen:

- Was in deinem Leben ist unverrückbar, und warum?
- Wann brauchst du Festigkeit, wann Beweglichkeit?
- Welche Geschichten trägst du mit dir, die dich formen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Gewicht und Beständigkeit sichtbar machen?
- Welche Oberflächen oder Strukturen erinnern an Alter, Druck oder Geduld?
- Wie ließe sich zeigen, dass auch Härte Spuren trägt?

Kalenderwoche 44

GEPÄCK

WAS WIR MITNEHMEN, UND WAS WIR
LOSLASSEN DÜRFEN.



Reflexionsfragen:

- Was trägst du mit dir, das dich stärkt?
- Welche Last ist bereit, abgelegt zu werden?
- Wie entscheidest du, was mitkommen darf?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Sammeln, Halten oder Loslassen darstellen?
- Welche Materialien erzählen von Reisen, Bewegung oder Erinnerung?
- Wie ließe sich der Moment des Abstellens sichtbar machen?

Kalenderwoche 45

SAND

KÖRNIGES RIESELN IN DER HAND, UNTER
DEN FÜSSEN. WAS NIMMT FORM AN UND
WAS VERRINNT.



Reflexionsfragen:

- Wo verrinnt dir Zeit?
- Wann entsteht etwas gerade, während anderes vergeht?
- Wie gehst du mit dem Gefühl um, nichts festhalten zu können?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Wandel und Vergänglichkeit darstellen?
- Welche Materialien stehen für Aufbauen oder Auflösen?
- Wie ließe sich zeigen, dass Bewegung selbst Form schafft?

Kalenderwoche 46

MOOS

SANFTES GRÜN AUF RAUEM GRUND.
WAS ODER WER BETTET SICH DARAUF?



Reflexionsfragen:

- Wo findest du Weichheit im Harten?
- Was darf sich auf etwas Bestehendem neu entfalten?
- Wann spürst du, dass Sanftheit stärker ist als Widerstand?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Zartheit auf rauem Untergrund darstellen?
- Welche Materialien erinnern an Moos?
- Wie ließe sich ein stilles Werden auf Bestehendem zeigen?

Kalenderwoche 47

TIEFE

UNTER DER OBERFLÄCHE LIEGT MEHR,
ALS SICHTBAR IST. WAS ZIEHT HINAB?
WAS BELASSEN WIR UNTEN?



Reflexionsfragen:

- Welche Schichten in dir liegen verborgen?
- Wann lohnt sich der Blick nach unten, statt nach vorn?
- Was möchtest du erkunden, was darf ruhen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Tiefe und Mehrschichtigkeit gestalten?
- Welche Materialien erlauben Einblick unter die Oberfläche?
- Wie ließe sich das Unsichtbare als Ahnung zeigen?

Kalenderwoche 48

RESONANZ

KLANG, DER ZURÜCKKEHRT.
BEGEGNUNG IM SCHWINGEN.



Reflexionsfragen:

- Wo spürst du Verbindung durch Gegenschwingung?
- Wann fühlt sich etwas im Einklang an?
- Was bringt dich innerlich zum Klingen?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Schwingung, Vibration oder Antwort sichtbar machen?
- Welche Materialien oder Formen reagieren auf Berührung oder Klang?
- Wie ließe sich Resonanz als Beziehung darstellen?

Kalenderwoche 49

KLIPPE

GRENZE UND AUSSICHT ZUGLEICH. WIR
SIND DEM EINEN ODER DEM ANDEREN
ZUGEWANDT.



Reflexionsfragen:

- Wann stehst du am Rand einer Entscheidung?
- Was bedeutet dir Aussicht?
- Wie gehst du mit dem Gefühl des Abgrunds um?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Balance oder Spannung darstellen?
- Welche Materialien erzeugen Instabilität oder Kante?
- Wie ließe sich der Moment kurz vor dem Sprung zeigen?

Kalenderwoche 50

FUNKEN

EIN KLEINER IMPULS KANN VIELES
ENTZÜNDEN. WOHN FÜHRT DER FUNKE?



Reflexionsfragen:

- Was entzündet Begeisterung in dir?
- Wann hat ein kleiner Impuls Großes bewegt?
- Wo brauchst du neuen Schwung?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Energie, Beginn oder Inspiration darstellen?
- Welche Materialien erzeugen Funken? Welche Funken erzeugen Abdrücke?
- Wie ließe sich das Aufleuchten eines Moments sichtbar machen?

GRENZE

BEGRENZUNG ALS ORIENTIERUNG, MANCHMAL
ALS SCHUTZ, MANCHMAL ALS MÖGLICHKEIT.
NICHT ALLES MUSS GRENZENLOS SEIN.



Reflexionsfragen:

- Wo brauchst du klare Grenzen?
- Wann engt dich Begrenzung ein, wann gibt sie Sicherheit?
- Welche Linien ziehst du bewusst, und warum?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Abgrenzung und Offenheit zugleich gestalten?
- Welche Formen oder Strukturen zeigen Trennung und Verbindung?
- Wie ließe sich das Spiel zwischen innen und außen darstellen?

Kalenderwoche 52

HEIMAT

EIN ORT, EIN GEFÜHL, EIN ANKOMMEN.
MANCHMAL IN SICH SELBST.



Reflexionsfragen:

- Wo fühlst du dich zu Hause, unabhängig vom Ort?
- Wann entsteht in dir das Gefühl von Ankommen?
- Was brauchst du, um dich verbunden zu fühlen? Mit wem oder was bist du dann verbunden?

Kreative Fragen:

- Wie kannst du Zugehörigkeit oder Geborgenheit darstellen?
- Welche Materialien oder Farben rufen Heimat hervor?
- Wie ließe sich Heimat als innerer Zustand sichtbar machen?

VERGANGENE JAHRESPROJEKTE

Zeitdefinierte Projekte reizen mich persönlich sehr, denn sie geben mir Anlass und Impuls zum Werkeln. Zudem motivieren sie mich, dranzubleiben.

Ich habe schon an diversen Challenges mitgemacht und einige selbst initiiert. Früher gab es beispielsweise die Papierliebe am Montag mit Themenimpulsen von mir. Seit 2020 gibt es den MittwochsMix mit Monatsimpulsen, den ich gemeinsam mit Michaela Müller gestalte.

Und es gab auch immer wieder Jahresprojekte von und mit mir. Unten seht ihr die bisherigen Jahresprojekte von mir und über www.nahtlust.de.

Bist du 2026 dabei, wenn es um das Jahr der Landschaften geht?



2017: Das Jahr der
Streichholzschachteln



2019: Das Jahr der
Nadelbriefe



2021: Das Jahr der
Miniaturen



2024: Das Jahr der
Briefmarken

ÜBER MICH



Ich bin der Textilkunst, Mixed Media und der Papierliebe verfallen. Ich bin der Lyrik und meiner #poetryreduced verfallen und damit der Verdichtung von Worten. Ich bin salzkaramellverliebt und gerne im Gespräch mit anderen Menschen. Und ich liebe Fragen, die wie ein Schlüssel Räume öffnen können.

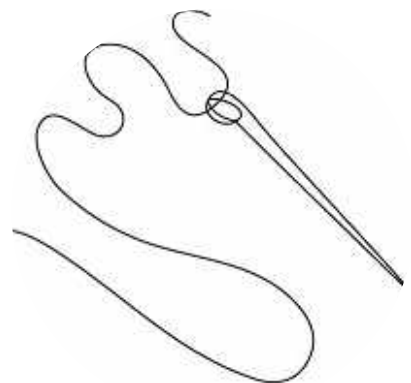


Hier findest du mich auf Instagram:
[@frau_nahtlust](#)



Hier findest du Blogbeiträge und weitere Informationen von mir:

www.nahtlust.de



KLEINGEDRUCKTES



DANKE AN ALLE KÜNSTLER:INNEN, DIE FOTOS AUF PEXELS ZUR VERFÜGUNG STELLEN, VON DENEN ICH HIER FÜR DIE WOCHENTHEMEN PROFITIERT HABE!

KW 1: ANDKA-4068167
KW 2: MINANI398-723997
KW 3: PIXABAY-158163
KW 4: JOSH SORENSON-1025349
KW 5: PIXABAY-355647
KW 6: LUM3N-44775-167699
KW 7: DAVID-BESH-884788
KW 8: ALEXA HEINRICH-34494877
KW 9: CUP-OF-COUPLE-8472098
KW 10: SEJIO402-29321551
KW 11: YAROSLAV-SHURAEV-8516916
KW 12: DREAMYPIXEL-552785
KW 13: ILYA-KOVALCHUK-164429912-12231768
KW 14: MANUSCHKE-811440
KW 15: MATTHARDY-1533720
KW 16: FRANCESCO-UNGARO-998641
KW 17: JESS-VIDE-4784912
KW 18: KPAUKSHITE-712876
KW 19: ELINA-ARAJA-1743227-8714672
KW 20: SIMON73-28939821
KW 21: MARX-ILAGAN-963442
KW 22: PIXABAY-70577
KW 23: VICTOR-DUBUGRAS-1479988588-26976587
KW 24: RIE-33563-1009683
KW 25: PIXABAY-237250
KW 26: EBERHARD GROSS-1287089
SEITE 2: MICHAELA-ST-3448542-19855766
SEITE 3: URLAPOVAANNA-2957058
SEITE 4: LAZAYDIN53-14213302

KW 27: LEGRIP-34483051
KW 28: D-NG-NHAN-324384-1751597
KW 29: EARANO-1298684
KW 30: MIKHAIL-NILOV-7432592
KW 31: PIXABAY-220147
KW 32: PIXABAY-164879
KW 33: THELAZYARTIST-1471120
KW 34: ANDREEA-CH-371539-1204941
KW 35: INGO-188029
KW 36: GDTOGRAPHY-277628-911738
KW 37: JAKKEL-418831
KW 38: SUZYHAZELWOOD-1908066
KW 39: DAVID-BARTUS-43782-450100
KW 40: JULIA-VOLK-5275368
KW 41: SARAH-CHOI-1597508903-27506043
KW 42: JEAN-PAUL-WETTSTEIN-677916508-33031264
KW 43: PILLE-KIRSI-222198-1093207
KW 44: VLADA-KARPOVICH-7368191
KW 45: PIXABAY-235974
KW 46: NEJC-KOSIR-108379-340932
KW 47: SAAD-ALAIYADHI-131639221-10141407
KW 48: MAGICBOWLS-1830208-3543716
KW 49: VALDEMARAS-D-784301-1647962
KW 50: SOUMENMAITY-668254
KW 51: KEN123FILMS-897651
KW 52: FOTO VON SCHWAEBISCHEALB.DE
TITEL: PIXABAY-163185
DIESE SEITE: VIE-STUDIO-4439457