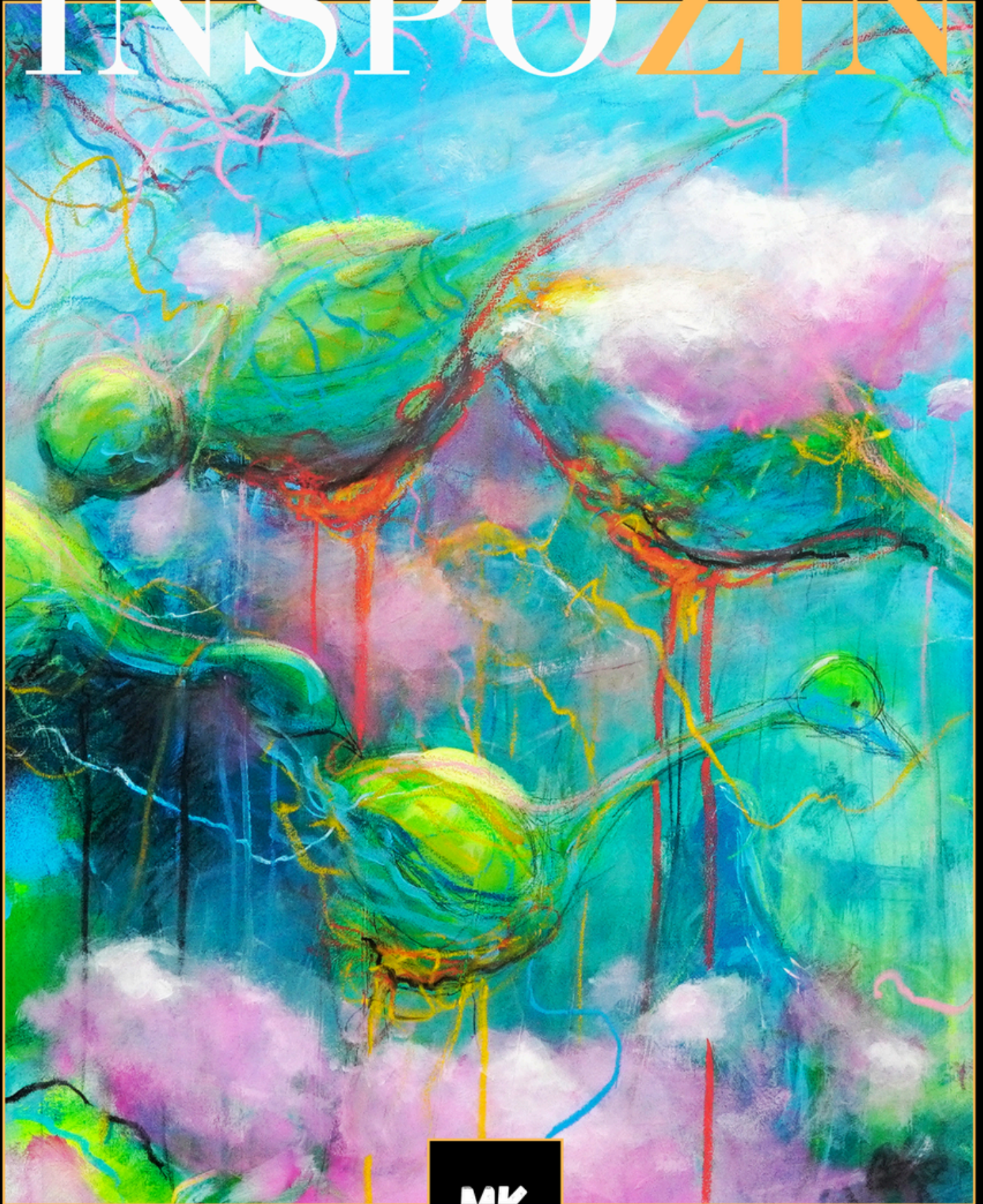


INSPOZIN



DAS INSPIRATIONS-MAGAZIN FÜR KREATIVE UND DIE, DIE ES WERDEN WOLLEN

Das erwartet dich im INSPOZIN



Ausgabe Nr. 2 2026

01 Zu Beginn

03 Frühling und Natur

- Frühling – oder: Die Kraft des Unordentlichen
- Ostern und die Natur

15 Vom Schreibtisch

- Inspiration – was ist das eigentlich?!
- *In der Fantasie haben wir das Sagen!*
- Ausdruck: Die Sprache des Selbst und der Welt
- Zwischen Blick und Berührung

28 Aus der Kunstgeschichte

- Kunstgeschichte. Ein Einstieg für Neugierige
- Kleines Glossar

33 Aus der "Design & alles darf sein"-Kategorie

- Cover-Farbpalette
- Wenn Wärme sichtbar wird — Der Frühlings-Farbtyp

41 Aus dem Journaling

- Weshalb eine leere Seite manchmal mehr hilft als ein Gespräch
- 12 Ideen für dein Notizbuch!

47 Kreative Lebensentwürfe

- Zwischen Licht und Schatten — Ein Interview mit Melanie Schmidt
- "Sag Ja zu dir Selbst!" — Ein Interview mit Yvonne Thiele

57 Aus der Küche

- Frühlingsmenü
- Dips
- Pinke Pfannkuchen
- Gemüse Bratlinge
- Snackteller

64 Aus Marcis Kreativshop

- Neu bei Marcis Kreativshop
- Community-Seiten

71 Impressum

- Allgemeine Angaben
- Mitwirkende

Zu Beginn

Ein Raum, der weiterwächst

Das Inspozin entstand aus dem starken Wunsch einen Ort zu erschaffen, an dem wir Spuren hinterlassen, Impulse teilen und Kreativität sichtbar machen können. Auf unsere eigene Art und Weise. Einen Ort, der inspiriert und Mut gibt.

Als die erste Ausgabe des Inspozins erschienen ist, wurde aus diesem Wunsch etwas ganz Reales. Ein physisches Magazin, das in den Händen gehalten, durchgeblättert und gelesen wurde. Die positiven Rückmeldungen zeigten sehr deutlich, dass das Bedürfnis nach Inspiration, Kreativität und nachdenklichen Momenten kein Randthema ist, sondern von vielen von uns geteilt wird!

Diese Erfahrung hat mich sehr berührt und motiviert. Denn sie hat etwas bestätigt, das ich selbst schon lange gespürt habe: Wir brauchen Räume, in denen Gedanken und Visionen wachsen dürfen. Räume, die nicht laut sind, nicht bewerten, nicht antreiben, sondern einladen und unsere Fantasie beleben. Mit der zweiten Ausgabe knüpft das Inspozin genau hier an und führt diesen Gedanken weiter. Juhuu! :)

Das Inspozin ist für alle da, die Lust haben, Kreativität und Inspiration mehr Raum und Gewichtung in ihrem Alltag zu geben. Egal ob als Lesende oder als Mitwirkende. Hier haben unsere Ideen, Träume, offene Fragen, Stimmungen und so vieles mehr Platz! Insbesondere all das, was in uns schlummert und endlich raus will.

Menschen, Wege, Perspektiven

In jeder Ausgabe stellt das Inspozin unter anderem Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen, Wegen und Ausdrucksformen vor, die eines verbindet: Sie leben Kreativität aktiv aus, auf ihre eigene Weise. Ihre Geschichten laden dazu ein, neue Möglichkeiten zu entdecken und Mut zu fassen, den eigenen Ideen zu vertrauen. Denn Kreativität ist kein exklusiver Zustand und kein geschützter Titel. Man muss keine Künstlerin oder kein Künstler sein, um Gedanken, Gefühle und Vorstellungen zu materialisieren. Ein Foto, ein Gedicht, eine Zeichnung oder ein einzelner Gedanke auf Papier – all das ist bereits Ausdruck und hat hier, im Inspozin, seinen Platz!

Rubriken & Impulse

Das Inspozin ist in verschiedene Rubriken gegliedert, die sich an den Schwerpunktthemen der Ausgabe orientieren. Diese Themen stammen aus den unterschiedlichsten Bereichen und zeigen neue Perspektiven, geben Ideen und Anregungen, oder sind einfach nur schön.

Sie zeigen, wie weit Kreativität und Inspiration reichen, wie viele Formen sie annehmen können, und dass uns die Ideen nie ausgehen, solange wir mit offenen Augen durch die Welt gehen.

Zwischen den Beiträgen finden sich immer wieder kleine Impulse. Sie laden dazu ein, innezuhalten, mitzuschreiben und eigene Gedanken weiterzuspinnen. Vielleicht liegt das passende Notizbuch mit dem Cover dieser Ausgabe bereits neben dir. Dann kannst du die Impulse direkt aufnehmen und ihnen Raum geben!

Die Stimmung dieser Ausgabe

Wenn du genau hinschaust, wirst du merken, dass etwas Frühlingshaftes durch diese Seiten weht. In den Farben. In den Geschichten und der Energie, die zwischen den Zeilen mitschwingt. Sie erzählt von Neuanfängen, von Umbrüchen und von der Frage, was entstehen kann, wenn wir unserer Fantasie mehr Raum geben und uns erlauben zu träumen. Wenn wir mutiger sind, als wir es uns selbst manchmal zutrauen.

Vielleicht bist du zum ersten Mal hier, dann herzlich willkommen! Nimm dir etwas Zeit, blättere durch die Seiten und verweile dort, wo etwas in dir Resonanz findet. Lass dich treiben, probiere Impulse aus, halte Gedanken fest, entwickle Ideen, oder genieße einfach, ganz ohne Druck. Möglicherweise warst du aber schon bei der ersten Ausgabe dabei – schön, dass du wieder da bist!

Ich wünsche dir viele inspirierende Momente und ein bisschen Zeit und Raum, ganz für dich allein!

**Willkommen in der zweiten Ausgabe.
Willkommen in einer Welt voller
Inspiration!**

Herausgeberin
Marcelina Krauze

Deine Marci



Kunstgeschichte

Ein Einstieg für Neugierige

Wann wurde Kunst zu „Kunst“?

Stell dir vor, du stehst in einer Höhle in Frankreich. An der Wand siehst du das Bild eines Bisons, gemalt vor 20.000 Jahren. Ist das Kunst? Oder eine Nachricht? Oder beides?

Wie wir aus dem vorhergehenden Artikel wissen: Menschen haben schon immer Dinge erschaffen, die über das rein Funktionale hinausgehen. Aber unser modernes Konzept von „Kunst“, das ist tatsächlich ziemlich jung.

Die Geburt der Ästhetik

Philosophen wie Platon und Aristoteles im antiken Griechenland dachten bereits über Schönheit nach. Platon glaubte, Schönheit sei eine ideale Form, die unabhängig von uns existiert.

Aristoteles sah sie in Harmonie, Ordnung und den richtigen Proportionen. Aber erst im 18.

Jahrhundert bekam das Ganze einen Namen: Der deutsche Philosoph Alexander Baumgarten prägte 1735 den Begriff „Ästhetik“ – abgeleitet vom griechischen Wort „aisthesis“, was „Wahrnehmung“ oder „Empfindung“ bedeutet. Er stellte die Frage: „Was ist Schönheit?“ Und damit begann unsere moderne Art, über Kunst nachzudenken. Später versuchte Immanuel Kant in seiner „Kritik der Urteilskraft“ zu erklären, wie wir Schönheit beurteilen. Seine Idee: Wenn wir etwas schön finden, erleben wir ein „interesseloses Wohlgefallen“. Eine reine, intellektuelle Reaktion auf die Form, losgelöst von persönlichen Wünschen.

Erst im 18. Jahrhundert entwickelte sich daraus das moderne System der fünf Hauptkünste: Malerei, Skulptur, Architektur, Poesie und Musik. Davor waren viele dieser Tätigkeiten einfach „Handwerke“. Der Kunsthistoriker Paul Kristeller zeigte, dass diese Kategorisierung relativ willkürlich ist, aber sie prägt bis heute, wie wir Kunst verstehen.

Die großen Epochen: Eine Reise durch die Zeit

Kunstgeschichte ist riesig. Die frühesten Höhlenmalereien sind fast 40.000 Jahre alt. Aber lass uns gemeinsam durch die wichtigsten Stationen gehen. Nicht als trockene Auflistung von Fakten, sondern als Erzählung darüber, wie Menschen die Welt sahen und sich ausdrückten.

Prähistorische Kunst (ca. 40.000 v. Chr. – 3.000 v. Chr.)

Bevor es Schrift gab, gab es Kunst. Die berühmten Höhlenmalereien von Lascaux in Frankreich zeigen Bisons, Pferde, Hirsche – gemalt mit natürlichen Pigmenten. Warum haben unsere Vorfahren das gemacht? War es ein Ritual? Dokumentation? Der Wunsch, die Welt festzuhalten? Wir wissen es nicht genau. Aber wir wissen: Der Drang, etwas zu erschaffen, das über das Notwendige hinausgeht, ist uralte.

Antike Kunst (ca. 3.000 v. Chr. – 500 n. Chr.)

Mit den ersten Hochkulturen – Ägypten, Mesopotamien, Griechenland, Rom – wurde Kunst systematischer. Die Ägypter malten Hieroglyphen und schufen monumentale Skulpturen von Pharaonen.

Die Griechen entwickelten die klassische Skulptur mit idealen Proportionen. Denk zum Beispiel an den „Diskuswerfer“ oder die „Venus von Milo“. Die Kunst dieser Zeit hatte oft religiöse oder politische Funktionen: Götter ehren, Herrscher verherrlichen, Geschichten erzählen. Schönheit lag in Harmonie, Balance und dem goldenen Schnitt.

Mittelalterliche Kunst (ca. 500 – 1400)

Nach dem Fall des Römischen Reiches wurde Europa dunkler. Buchstäblich. Die Kunst des frühen Mittelalters war oft düster, religiös geprägt. Kirchen wurden gebaut, Manuskripte illuminiert, Wandteppiche gewebt.

Die gotische Kunst (ab dem 12. Jahrhundert) brachte dann Licht ins Dunkle: hohe Kathedralen mit bunten Glasfenstern, spitze Bögen. Die Kunst sollte die Menschen zum Göttlichen führen. Naturalismus war weniger wichtig als symbolische Bedeutung.

Renaissance (ca. 1400 – 1600)

Und dann: eine Wiedergeburt. „Renaissance“ bedeutet genau das. Künstler wie Leonardo da Vinci oder Michelangelo entdeckten die Kunst der Antike neu, aber sie gingen noch weiter. Sie studierten Anatomie, um den menschlichen Körper perfekt darzustellen. Sie entwickelten die Linearperspektive, um Tiefe zu erschaffen. Sie experimentierten mit Licht und Schatten (Chiaroscuro). Die Kunst wurde realistischer, menschlicher, individueller. Leonardo sagte: „Kunst ist die Königin aller Wissenschaften.“ In der Renaissance war sie genau das, eine Verbindung von Schönheit, Wissen und Handwerk.

Barock (ca. 1600 – 1750)

Barock-Kunst ist opulent, theatralisch, emotional. Beispielsweise Caravaggio mit seinen extremen Kontrasten von Licht und Schatten, Rembrandt mit seinen psychologisch tiefen Porträts, Rubens mit seinen üppigen, bewegten Kompositionen.

Die katholische Kirche nutzte die Kunst, um Menschen nach der Reformation wieder zu beeindrucken. Und es funktionierte: Barocke Kirchen sind überwältigend, voller Gold, Bewegung und Emotionen.

Neoklassizismus (ca. 1750 – 1830)

Als Reaktion auf den Barock kam eine Rückkehr zur Klarheit: der Neoklassizismus. Inspiriert von archäologischen Funden aus Pompeji und Herculaneum, wollten Künstler zurück zu den klassischen Idealen – Ordnung, Harmonie, Einfachheit. Jacques-Louis David malte Napoleon auf einem sich aufbäumenden Pferd, heldenhaft, klar, mit antiken Anklängen.

Romantik (ca. 1800 – 1850)

Aber nicht alle wollten Ordnung. Die Romantiker sagten: „Gefühle sind wichtiger als Vernunft!“ Sie malten wilde Landschaften, stürmische Meere, dramatische Szenen. Sie schätzten das Individuelle, das Emotionale. Caspar David Friedrich malte einsame Wanderer vor gewaltigen Bergen. William Turner fing das Licht ein, bis seine Bilder fast abstrakt wurden. Die Romantik war ein Aufschrei gegen die Industrialisierung und eine Sehnsucht nach Natur und Authentizität.

Realismus (ca. 1840 – 1870)

Dann kamen Künstler, die sagten: „Schluss mit der Idealisierung. Zeigen wir die Welt, wie sie wirklich ist.“ Gustave Courbet malte Arbeiter, nicht Adelige. Jean-François Millet zeigte Bauern bei der harten Feldarbeit. Der Realismus war politisch: Er machte das Leben gewöhnlicher Menschen sichtbar.

Impressionismus (ca. 1860 – 1890)

Claude Monet stand am Ufer der Seine und dachte: „Wie kann ich diesen Moment einfangen? Dieses Licht, diese Farben, genau jetzt?“ Die Impressionisten verließen ihre Ateliers und malten draußen („en plein air“). Sie nutzten kurze, sichtbare Pinselstriche. Sie interessierte nicht das perfekte Detail, sondern der Eindruck, die Atmosphäre, das flüchtige Licht. Das war revolutionär. Und anfangs gehasst. Heute gehören Monets Seerosen zu den beliebtesten Kunstwerken der Welt.

Post-Impressionismus, Expressionismus, Kubismus (ca. 1880 – 1940)

Und dann explodierte alles. Künstler begannen, die Regeln zu brechen: Van Gogh malte seine Emotionen, wirbelnde Sterne, vibrierende Farben. Cézanne zerlegte Formen in geometrische Grundformen und bahnte den Weg für Picasso und den Kubismus. Die Expressionisten schrien förmlich ihre Ängste auf die Leinwand (Munchs „Der Schrei“). Die Kunst wurde subjektiver, experimenteller, persönlicher.

Moderne und Zeitgenössische Kunst (ab 1900)

Das 20. Jahrhundert brachte so viele Bewegungen, dass es schwer ist, sie alle zu fassen:

Dadaismus – Anti-Kunst als Protest gegen den Ersten Weltkrieg.

Surrealismus – Das Unbewusste, Träume (Dalí, Magritte) Abstrakter Expressionismus – Emotion ohne Gegenstand (Pollock, Rothko).

Pop Art – Alltag und Konsum als Kunst (Warhol, Lichtenstein). Konzeptkunst – Die Idee ist wichtiger als das Objekt.

Heute? Heute ist fast alles möglich. Kunst ist digital, performativ, politisch, partizipativ und auch experimentell. Die Grenzen verschwimmen.

Was nehmen wir mit?

Kunstgeschichte ist keine bloße Auflistung von Namen und Daten. Sie ist die Geschichte, wie Menschen versuchten, ihre Welt zu verstehen, zu dokumentieren und auch zu kritisieren. Jede Epoche hatte ihre eigene Antwort auf die Frage: „Was ist wichtig? Was verdient es, festgehalten zu werden?“ Für die Höhlenmaler: Tiere und Jagd. Im Mittelalter: Gott. In der Renaissance: Der Mensch. In der Romantik: Emotion. In der Moderne: Alles und nichts. Und du? Was würdest du malen, wenn du die Welt für die Zukunft festhalten müsstest?

Kleines Glossar

Nützliche Fachbegriffe, um über Kunst zu sprechen.

Abstraktion

Kunst, die sich von der realistischen Darstellung entfernt. Sie kann geometrisch sein (Mondrian) oder gestisch (Pollock). Abstrakte Kunst fordert uns auf, Farben, Formen und Emotionen direkt zu erleben, ohne erkennbare Objekte.

Chiaroscuro

Italienisch für „hell-dunkel“. Eine Technik, die starke Kontraste zwischen Licht und Schatten nutzt, um Tiefe und Dramatik zu erzeugen. Leonardo da Vinci und Caravaggio waren Meister dieser Technik. Chiaroscuro lässt Figuren dreidimensional wirken und lenkt den Blick auf bestimmte Bereiche.

Goldener Schnitt

Ein mathematisches Verhältnis (ungefähr 1:1,618), das als besonders harmonisch empfunden wird. Viele klassische Kunstwerke und Architekturen nutzen den Goldenen Schnitt in ihrer Komposition.

Ikonographie

Die Lehre von den Bildinhalten und Symbolen in der Kunst. Ikonographie hilft uns, die versteckten Botschaften in Kunstwerken zu entschlüsseln.

Impasto

Eine Maltechnik, bei der Farbe so dick aufgetragen wird, dass sie plastisch vom Untergrund absteht. Van Gogh nutzte Impasto, um Textur und Bewegung zu erzeugen. Seine Bilder kann man fast fühlen.

Komplementärfarben

Farben, die sich im Farbkreis gegenüberliegen: Rot und Grün, Blau und Orange, Gelb und Violett. Nebeneinander verstärken sie sich gegenseitig und erzeugen Spannung.

Komposition

Die Anordnung der Elemente in einem Kunstwerk. Wie sind Formen, Farben, Linien organisiert? Eine gute Komposition führt dein Auge durch das Bild und schafft Balance oder bewusste Spannung.

Patina

Die natürliche Alterung von Materialien, besonders bei Bronze und Kupfer. Oft eine grünliche Schicht. In der Kunst wird Patina geschätzt, weil sie Geschichte und Authentizität zeigt.

Perspektive

In der Kunst ist es die Methode, auf einer zweidimensionalen Fläche Tiefe zu erzeugen. Die Linearperspektive, (entwickelt in der Renaissance), nutzt einen Fluchtpunkt am Horizont, zu dem parallele Linien zusammenlaufen.

Objekte, die weiter weg sein sollen, werden kleiner dargestellt.

Sfumato

Ebenfalls von Leonardo perfektioniert. Das Wort kommt von „sfumare“ (verdampfen). Es beschreibt das sanfte Verschmelzen von Farben und Tönen, ohne harte Linien, wie Rauch, der sich auflöst. Die Mona Lisa ist das berühmteste Beispiel: Ihre Gesichtszüge scheinen in die Schatten überzugehen.

Quellen und weiterführende Literatur

- Shiner, L. (2001). *The Invention of Art: A Cultural History*. University of Chicago Press.
- Carroll, N. (1999). *Philosophy of Art: A Contemporary Introduction*. Routledge.
- Amason, H. H. & Mansfield, E. C. (2012). *History of Modern Art*. Pearson.
- Internet Encyclopedia of Philosophy. (2024). *Aesthetics*. <https://iep.utm.edu/>
- The Metropolitan Museum of Art: Heilbrunn Timeline of Art History. <https://www.metmuseum.org/toah/>

Deutschsprachige Literatur:

- Pfisterer, U. (2020). *Kunstgeschichte zur Einführung*. Junius Verlag.
- Gombrich, E. H. (1995). *Die Geschichte der Kunst*. Phaidon Press.
- Belting, H. et al. (Hrsg.) (2008). *Kunstgeschichte – Eine Einführung*. Reimer Verlag.

DU MÖCHTEST BEIM INSPOZIN MITMACHEN?

DAS SIND DIE MÖGLICHKEITEN!

Das Inspozin ist eine Bühne für kreative Ideen – offen für alles, was inspiriert und bewegt. Ob spannender Artikel, stimmungsvolle Fotos, Zeichnungen, Rezepte oder kleine interaktive Beiträge wie ein Quiz – deiner Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.



MÖGLICHKEIT 1: DEINEN BEITRAG EINREICHEN

Du hast eine Idee, die du teilen möchtest? Schreibe einen Artikel, gestalte etwas kreatives oder sende deine Fotos, Texte, Illustrationen ein. Erzähle von deiner Idee, indem du eine E-Mail an marciskreativshop@gmail.com sendest. Ich bin gespannt und freue mich auf deinen Beitrag!



MÖGLICHKEIT 2: AN „MITMACH-AKTIONEN“ TEILNEHMEN

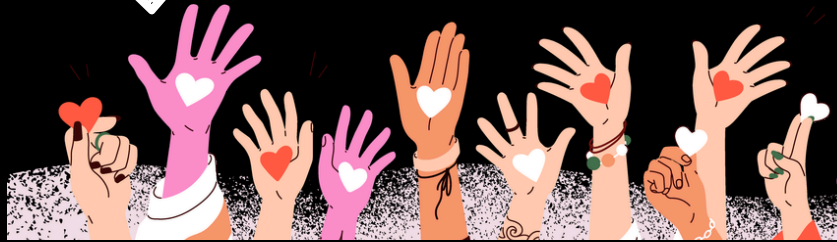
In jeder Ausgabe gibt es die Möglichkeit, einen kreativen Beitrag zu einem bestimmten Thema einzureichen (s. vorherige Seite). Teile deinen Beitrag auf Instagram unter dem Hashtag [#inspozinseiten](https://www.instagram.com/inspozinseiten). Die Beiträge erscheinen in der nachfolgenden Inspozin-Ausgabe.



MÖGLICHKEIT 3: FÜR EIN INTERVIEW BEWERBEN

Du möchtest deinen Werdegang mit der kreativen Community teilen oder über ein besonderes Projekt ausführlich erzählen? Dann schreibe eine E-Mail an marciskreativshop@gmail.com!

DANKE!



DAFÜR, DASS DU EIN TEIL DIESER
KREATIVEN COMMUNITY BIST! :)

GEMEINSAM SCHAFFEN WIR RÄUME DER INSPIRATION!

Wenn du Lust auf noch mehr inspirierende Einblicke
hast, folge @marciskreativshop in den Sozialen Medien,
besuche marcis-kreativshop.de und abonniere den
Newsletter!



Du erhältst als Newsletter-Abonnentin

10 % Rabatt auf alles im Onlineshop!

Website/Onlinshop:
marcis-kreativshop.de



 Scan Me



 Scan Me

Instagram:
[instagram.com/
marciskreativshop/](https://www.instagram.com/marciskreativshop/)

Deine Marci