

„An die Pinsel – farbig – los!“

Kreativitätsentfesselung und Persönlichkeitsentfaltung durch Ausdrucksmalen

Kathrin Franckenberg

In der Küche klappern die Töpfe und Pfannen. Zwei Frauen wirbeln umher. Sie bereiten das Abendessen für die Gäste der Pension. An der Fensterfront der großen Küche steht ein Holztisch. Ein Mädchen sitzt dort. Sie malt. Das eifrige Geschehen um sie herum scheint nur Hintergrundmusik für sie zu sein. So sehr ist sie eingetaucht, malerisch versunken, „in einer anderen Welt“?

Ein friedliches Bild. Auch etwas selten anzutreffen in der heutigen, oft lauten Zeit. Selten bei Kindern und noch seltener bei Erwachsenen. Der Alltag der meisten Kinder von heute sieht anders aus. Das kennen wir aus der ergotherapeutischen Praxis, aus den Kitas und Schulen. Dort, wo sich nicht viele Kinder selbstversunken über einen längeren Zeitraum selbst beschäftigen können, wo sie nur kurze Konzentrationsphasen haben, schnell „abdriften“ und oft unruhig auf dem Stuhl herumrutschen. Dort, wo Botengänge immer wieder als gezielte Maßnahmen zum Bewegungsausgleich gebraucht werden. Wo hohe emotionale Erregung, niedrige Frustrationstoleranz, geringer eigener Antrieb, „Lustlosigkeit“ und Versagensängste so manche Kinder in ihrem Verhalten derart beeinflussen, dass sie Aufgaben, die sie fähig wären, zu lösen, verweigern.

Aber es gibt auch in uns etwas, das dieses oben beschriebene Bild eines malenden Kindes kennt und berührt. In uns wird ein Gefühl ausgelöst, das uns vertraut zu sein scheint. Etwas in uns erinnert sich. Wie wunderbar, denken wir, wenn Kinder auf schöpferische Weise so mit sich und der Welt um sie herum in Harmonie sind.



Es wirkt ausgeglichen. Nichts Äußeres stört.

Malen macht das Herz weiter, den Kopf freier und Träume klarer

Wenn Kinder spielen, geschieht genau dies: Sie sind in einem Zustand „wacher Hingabe“ an ihr Tun, sie folgen ihrer Neugierde, sind offen für die Entdeckungen, die sich in jedem Moment offenbaren, sie sind in einem Zustand der Präsenz und Aufmerksamkeit, ohne Stress, ohne Angst, positiv ausgerichtet. Ein Zustand, eine Haltung, die man sich für sie auch in den späteren Situationen in Schule und Beruf nur wünschen kann. Denn dieser Zustand der achtsamen Aufmerksamkeit („awareness“) und des ausgeglichenen Erregungsniveaus (optimales „arousal“) ist im Grunde die notwendige Basis für erfolgreiches Handeln und Lernen. Das bedeutet, dass Gelerntes auch „nachhaltig“ wirkt und nach seiner Aufnahme in verschiedenen Situationen abrufbar zur Verfügung steht, wenn es gebraucht wird.

Der Neurobiologe und Hirnforscher Gerald HÜTHER sagt in einem Vortrag, dass 40% der heutigen Kinder mit Angst in die Schule gehen! Er erläutert umfassend, was in unserem Gehirn geschieht, wenn wir Angst haben. Lernen ist dann einfach gar nicht möglich, weil im kindlichen Gehirn nichts mehr verankert werden kann. Also brauchen Kinder zum Lernen ein Umfeld, das ihnen angstfreies Erforschen und Experimentieren ermöglicht.



Malraum – Lernraum

In einer Zeit des gesellschaftlichen Umbruchs, in der wir im Moment leben, mit rasanten Veränderungen, gibt es viele Verunsicherungen. Das betrifft unter anderem die Erziehung, das Bildungssystem, aber auch innere Werte und Haltungen. Das „Alte“ haben wir durch Neues ersetzt, doch das Neue scheint auch nicht mehr den Halt oder die Orientierung zu geben, die wir uns davon erhofft haben, und zerbröckelt. Das Phänomen der Reizüberflutung, der, für manche Jugendliche fast permanente Gebrauch der Medien, das „online“ sein, um nichts zu verpassen, schaffen vermehrte Ablenkungen, und es fällt vielen immer schwerer, sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

Das Gehirn formt und verändert sich durch seine Nutzung. Die heutige Gehirnforschung zeigt schon jetzt auf, in welcher gravierenden Weise sich der tägliche Gebrauch digitaler Medien auf Lernen und Konzentration, aber auch auf das soziale Verhalten auswirkt. Viele Kinder wissen nicht mehr, wie sie sich in verschiedenen Situationen verhalten sollen und was angebracht ist.

Wenn man so mit dem „Außen“ beschäftigt ist, verliert man mehr und mehr die Fähigkeit, mit sich selbst in gutem Kontakt zu sein. Kinder brauchen das „Sich-Vertiefen“ in etwas, sie

wollen lernen und daran wachsen, sie benötigen angemessene Herausforderungen, um selbstständig zu werden und sich mit ihren eigenen Fähigkeiten kennen zu lernen. Ihre natürlichen Interessen brauchen Aufmerksamkeit. Wichtig ist ein schöpferisches Erfahrungsfeld, in dem sie nicht nur Konsumenten von etwas ihnen Dargebotenen sind, sondern selbst Erschaffende. Sie benötigen Bedingungen, in denen sich ihr einzigartiges und individuelles Potential auch entwickeln und entfalten kann;

„Kreativität ist mehr, als nur ein Bild zu malen ... Kreativität spielt bei jeder Entscheidung, die wir im alltäglichen Leben treffen, eine wichtige Rolle. Wer kreativ ist, sprüht vor Energie, Enthusiasmus und neuen Ideen.“

(Tony BUZAN 2002)



Der ganze Körper wird beim Malen im Stehen mit einbezogen

denn Kinder sind äußerst aktive „Mitgestalter“ und „Mitentwickler“ ihrer Fähigkeiten und ihrer gesamten Persönlichkeit und Intelligenz.

Kreative Tätigkeiten ermöglichen dieses Erfahrungsfeld.

Pulspunkte und Strahlfigur – den eigenen Herzschlag spüren und die Welt erobern

Jedes Kind kann malen! Malen ist ein wichtiges Werkzeug in der menschlichen Entwicklung und folgt einem ganz natürlichen menschlichen Bedürfnis, sich auszudrücken. Die Fähigkeit zu malen hat ihren Ursprung wohl schon vor Tausenden von Jahren. Erste Funde gibt es bereits aus der Steinzeit. Andere, spätere,

kennen wir beispielsweise aus den Höhlenmalereien von Lascaux.

Unabhängig von Kultur und Herkunft beginnen Kinder (wenn sie motorisch dazu in der Lage sind), mit dem Finger erste Spuren zu ziehen, im Brei, der neben den Teller gekleckert ist, im Kondenswasser beschlagener Fenster- oder Autoscheiben, in der Matsche, mit einem Stöckchen im Sand. Es ist ein absichtsloses Tun, spielerisch, experimentierend, „zufällig“, aus einer ursprünglichen Natürlichkeit heraus. Nach und nach

entdecken die Kinder, dass eine Spur bleibt und sie erfahren, dass sie selbst Urheber dieser Spur sind. Wenn man ihnen dann Stift und Papier gibt, werden Blätter um Blätter gefüllt mit wild tanzenden kurzen oder langen Strichen und Linien, die sich in verschiedensten Krümmungen winden, spiralförmig drehen, sich in Punkten versprühen ... Auf diese natürliche Weise entdecken Kinder das Malen.

Unabhängig von äußeren Umständen oder persönlichen Anlagen entwickeln sich diese Spuren zu „Zeichen“, Grundstrukturen, aus denen sich im weiteren Entwicklungsverlauf alle Gebilde und Formen wie zum Beispiel Spiralen, Kreise, Kreuze u.a. zusammensetzen, womit wiederum Menschen, Häuser, Tiere, Buchstaben, Zahlen und alles andere dargestellt werden.

Diese „Grundstrukturen“ sind ursprüngliche Äußerungen bei allen Menschen, unabhängig von ihrem Lebensraum. „Die Objekte unterscheiden sich, ... aber nicht die Strukturen“, sagt Arno STERN (2008, S. 174). Kinder, die in der Wüste in Mauretanien leben, benutzen die gleichen Striche und Strukturen zur Darstellung ihrer Pferde, wie Pariser Kinder diese zur Darstellung eines Segelbootes benutzen. Und nicht



Jedes Kind kann malen!



Strahlenfigur, Junge, 5 J.



Wimmelstrahler



Spirale, Punkte, Elemente

nur das: Auch die „Urformen“ wie Spiralen, Kreise, Kreuze, die „unorientierten Tastfiguren“, „Strahlenfiguren“ folgen bestimmten Entwicklungsstrukturen, die aufeinander aufbauen und ineinandergreifen. So, wie unsere biologische Entwicklung bestimmten ontogenetisch determinierten Prozessen folgt, entfaltet sich auch die Malentwicklung nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten.

Diese malerischen Äußerungen können auch auf bereits intrauterine Empfindungserfahrungen zurückgreifen. Was in der organischen Erinnerung aufgespeichert wurde, kann im Malen als eine einzigartige Erinnerung und als Äußerungsmöglichkeit wieder erfahren werden. Wieso tut es gut, wenn wir als Erwachsene so gerne große Kreise oder Spiralen malen? Was lösen die malerischen

Äußerungen von Pünktchen über ein ganzes Blatt verteilt während des Malens in uns aus?

Malen ist nicht nur eine wichtige Grundlage zur visuellen Formerkennung, zum Schreiben- und Lesenlernen. Gerade das Ausdrucks-malen gibt unter anderem Gelegenheit zur Förderung von Auge-Hand-Koordination, visuomotorischen Fähigkeiten, Kraftdosierung, visuellem Vorstellungsvermögen, Formkonstanz, Figur-Grund-Wahrnehmung, Körperwahrnehmung (der ganze Körper und die Atmung werden beim großflächigen Malen im Stehen miteinbezogen). Das ist uns Ergotherapeutinnen und -therapeuten bekannt. Das Entwickeln der Perspektive – das für Kinder im Alter von ca. 10 Jahren interessant ist – wird schon ganz früh durch wiederholtes In-Beziehung-Setzen von lichten und dunklen Farben zur Raumwahrnehmung angebahnt.

Die Fähigkeit, Bilder vor dem inneren Auge entwerfen zu können, schult das Vorstellungsvermögen, etwas in Gedanken zu verbinden, spontane Assoziationen herzustellen, Vorgegebenes zu Neuem zu arrangieren, problemlösendes Denken. Dies ist auch für die rationalen Lernbereiche notwendig und kann in kreativem und malerischem Tun erfahren und geübt werden.

Nicht nur im Hinblick auf die Lernfähigkeit ist es wichtig, dass Kinder viel malen.

Malen macht die Wahrnehmung feiner, Gefühle leichter und die Freude größer

Kreative Betätigungen erreichen uns auf einer anderen Ebene. Malen spricht unsere Empfindungsfähigkeit an, das Unbewusste, die Seele. Da Malen eine Möglichkeit ist, sich auch ohne Worte auszudrücken, ist es für Kinder das Medium überhaupt. Sie können einfach mit sich selbst sein, in einem Dialog ohne Worte, ohne Erklärungen, ohne Rechtfertigung, authentisch. Das Malen ist oftmals Ausdruck für etwas, was sie berührt, ihrem eigenen Rhythmus folgend, den eigenen inneren Bewegungen, die sich in selbstvergessener und ursprünglicher Form der Hand aufdrängen. Es ist ein Prozess, bei dem es keiner Worte bedarf, damit sich ein Kind im Anschluss an das „Malenspiel“ entspannt und erholt fühlt – oder lebendig, wach und freudig aufmerksam.

Malen bietet einen Ausgleich zu den kognitiven Tätigkeiten, und das ist für die innere Balance wichtig, sowohl bei Kindern als auch bei uns Erwachsenen. In einem Zustand ohne Angst und ohne Leistungsdruck können eigene Lösungen gefunden und Ausdauer und Kontinuität entwickelt werden. „Dran bleiben“ und nicht so schnell aufgeben – auch für diese persönlichkeitsbildenden Erfahrungen kann das gemalte Bild ein Gegenüber sein und der Malprozess ein Lernfeld, an dem Kinder sich



Die Urformen folgen bestimmten Entwicklungsstrukturen

selbst erfahren und ihre Kompetenzen und eigene Bedürfnisse erkennen können.

Der Malort

Damit dies aber alles geschehen kann, braucht es einen geeigneten Rahmen. Dieser „Rahmen“ ist der „Malort“, der nach ganz bestimmten Prinzipien konzipiert ist und mit ihm die Methode oder vielmehr die Haltung des Begleiters oder „Dienenden“, wie sie in der Methode des „Ausdrucksmalens“ (Arno STERN / Michele CASSOU) oder auch in der des „Begleiteten Malens“ (Bettina EGGER) bedacht wird.

Der „Malort“ ist ein besonderer Ort, abseits des Gewohnten, jenseits der Routine, jenseits des Alltäglichen. Ein Raum ohne Ergebnisdruck, ohne Bewertung und ohne jede Interpretationen. Es gibt kein Thema, kein „du musst“ oder „du solltest nicht“, kein richtig und kein falsch. Hier gibt es nur das natürliche „Malspiel“, der Ausdruck dessen, was sich in diesem Moment ohne fremde Vorgabe ausdrückt, das von niemandem kommentiert wird, das niemand erklären muss, über das nicht gesprochen wird und dessen Produkte (Bilder) in manchen Malorten, so wie bei Arno STERN, nicht einmal den Raum verlassen, damit es keinerlei Kommentaren von anderen ausgesetzt wird. Das eigene Erleben ist das Wesentliche.

Malen stärkt die Lebenslust, macht das Selbstbild schöner und die Welt reicher

Die eigenen Erfahrungen sind das, was bleibt – das Bild ist eine Art „Nebenprodukt“. Hier können auch Kinder, die sonst nicht malen, wieder zum Malen finden und ihre Freude am eigenen spontanen Ausdruck wieder erleben. Kinder, die nicht sprechen, dürfen hier einfach sie selbst sein. Fähigkeiten wie Selbstvertrauen, Ausdauer, Konzentration und spielerisches Achtsamsein entwickeln sich auf leichte Weise.

Hier können die Kinder und Erwachsenen mit schöpferischem Handeln, im Prozess des Entstehens eines Bildes, wertfrei und in geschützter Atmosphäre, erstmal in einer besonderen Situation, Erfahrungen im Umgang mit sich erleben. Heilsames geschieht, Erkenntnisse werden gewonnen und ein Veränderungs- und Stärkungsprozess wird in Gang gesetzt, der den ganzen Menschen bewegt und somit auch das ganze Le-



Malen als kreative Ausdrucksform für Erwachsene und Kinder

ben berührt. Die eigene Intuition und Selbstwahrnehmung kann wieder ein verlässlicher Begleiter werden.

So wie ein Muskel trainiert werden kann, können wir auch unsere Kreativität entwickeln. Indem wir dem schöpferischen Potential, das uns mit in die Wiege gelegt wurde, wieder Platz in unserem Alltag und Da-Sein

einräumen, können wir uns vollständiger und lebendiger erfahren. Das hilft Kindern und auch Erwachsenen, den eigenen Lebensweg zu gestalten.

„Jedes Bild ist ein Ausdruck des Selbst, im Grunde ein Selbstbild. Und indem ich mich selbst male, kann ich mich selbst mitgestalten.“

C.G. JUNG

Fallbeispiele

Ein Junge mit selektivem Mutismus begann die ersten Malstunden im Atelier alleine. Er war extrem schüchtern, und nach einem Einführungs-gespräch mit der bemühten Mutter entschieden wir uns dafür, dass Peter (Name geändert) erst einmal alleine kommt, mit dem Ziel, ihn möglichst schnell in eine konstante Malgruppe zu führen. Dies gelang sehr bald, denn da im Atelier immer alles nach gleichen Prinzipien abläuft und alle Materialien am selben Platz liegen, finden Kinder sich schnell auch organisatorisch zurecht und agieren selbstständig. Peter malte an „seinem“ Platz mit Ausdauer und bemerkenswerter Ausdrucksstärke und Freude. Die Kinder der Gruppe merkten, dass er ihnen nicht antwortete, wenn sie ihn etwas fragten, sie wendeten sich dann wieder ihrem eigenen Bild zu. Anfangs wirkte Peter in solchen Situationen angespannt, doch nach und nach ließ die Spannung nach. Er erfuhr, dass er nichts leisten musste, er musste ihnen nicht antworten, auch nicht mir, er merkte, dass er einfach so sein konnte. Und die Kinder bewunderten seine Bilder, indem sie sich von ihnen inspirieren ließen. Das merkte er auch. Seine Kreativität erblühte – und damit sein Selbstbewusstsein. Die Kinder akzeptierten ihn; auch wenn er nicht mit ihnen sprach, grüßten sie ihn, erzählten ihm etwas von sich selbst. Er war genauso am Malgeschehen im ganzen Raum beteiligt wie alle anderen Kinder. Wunderbar zu sehen, dass er sogar nach ei-



Der Malort als Raum ohne Ergebnisdruck

nigen Jahren bei einem Interview (zum Thema Verlust und Sterben) mitmachen wollte, wo einige ausgewählte Kinder auch gefilmt wurden. Er erzählte von seinen eigenen Erfahrungen!



Malfreude eines 6-jährigen Jungen

Ein 6-jähriger Junge, der in der Schule derart extrem unruhig war und den Unterricht störte, dass die Lehrer ihn nur für eine Stunde täglich in der Schule teilnehmen ließen, wurde von seiner Mutter zum Ausdrucks-malen gebracht, da Kevin (Name geändert) sehr gerne malte. Mit großer Freude und Enthusiasmus kam er ins Atelier geschossen, wirbelte herum, suchte seinen Platz und wollte sofort loslegen. Wir besprachen kurz die „Spielregeln“ – dann ging es los. Er konnte gar nicht genug vom Malen bekommen, erzählte und malte. Dabei lief er immer zwischen seinem Bild und dem in der Mitte des Raumes aufgestellten Palettentisch hin und her. Das entsprach seinem Bewegungsdrang. Kevin lernte das „Malspiel“ ganz schnell, er hielt sich an die Regeln und war glücklich, ein Ventil zu haben

für all seine Energien, die er durch das wertfreie Malen in ein Bild formen konnte. Eines Tages malte er einen Tiger mit sechs Beinen. Kevin kommentierte, dass der so viele braucht, damit er gut stehen kann! Auch einem Dinosaurier, der umzukippen drohte, malte er noch Hände zum Stützen an die Wand. Kevin malte die meisten Tiere, die ich jemals in der Malentwicklung eines Kind zu sehen bekam.

Neben der SI-Therapie wurde das Malen ein weiterer, wichtiger Baustein in der therapeutischen Unterstützung. Kevin kam regelmäßig zum Malen, malte zuhause weiter, im Atelier konnte er sich mehr und mehr still dem Malen zuwenden. Er akzeptierte die mitmalenden Kinder, konnte sie „in Ruhe“ lassen, entwickelte einen angemessenen Umgang mit Nähe und Distanz, und die Mutter erzählte mir, dass er jedes Mal viel ausgeglichener wirkte, wenn er aus dem Atelier kam.



◁ Der sechsbeinige Tiger



Der Dino stützt sich an der Wand ab ▷

Über die Autorin:

Kathrin FRANCKENBERG ist Ergotherapeutin SI/DVE, Kunstglaserin, Künstlerin, Maltherapeutin, Meisterschülerin und Assistentin von Michele CASSOU (USA). Sie lebt und arbeitet in Köln als Ergotherapeutin in einer integrativen Kindertagesstätte und im eigenen „Malfreude Atelier“ mit Erwachsenen und Kindern. Sie ist seit vielen Jahren tätig in der Erwachsenenbildung und gibt Fortbildungen im „Begleiteten Ausdrucks-malen“ und in Workshops zur „Entdeckung der eigenen Kreativität“ („Point Zero Painting“) und ist selbst begeisterte Malerin.

Literatur:

- Buzan, Tony** (2002): Kreative Intelligenz, Goldmann Mosaik
Cassou, Michele (2004): Kids play, penguin
Egger, Bettina (1998): Bilder verstehen, Zytglogge Werkbuch
Hüther, Gerald (2006): Brainwash, DVD, Jokers edition, Auditorium Netzwerk
Jung, Carl Gustav (1968): Der Mensch und seine Symbole, Walter
Kast, Verena (1991): Freude, Inspiration, Hoffnung, Walter
Stern, Arno (2008): Das Alphabet der Menschheit, SPIEGEL-Magazin 23
Stern, Arno (1998): Der Malort, Daimon

Die Autorin:

Kathrin Franckenberg
Malfreude Atelier
Steinstr. 49
50676 Köln
Tel. 0221/240 8314
info@malfreude.de
www.malfreude.de

Stichworte: • Ausdrucks-malen • Malort
• Kreativität