

Ist das Kunst oder kann das weg? –

Durch intuitives Malen die eigene Kreativität (wieder-)entdecken und bedingungslose Freiheit erfahren

Kathrin Franckenberg

Es ist früh am Tag. Noch hat die Nacht ihre Schatten in den Morgen verstreut. Ich mache mir einen Tee und gehe im Schlafanzug an meinen Schreibtisch. Da liegt mein Heft. Meine Hand greift zum Stift, er zieht Linien, Formen, ein Gesicht entsteht, ein Körper. Ich tauche den Pinsel in Farbe. Es malt weiter, ich lasse mich von Pinselstrich zu Pinselstrich führen, die Bewegungen haben freien Lauf, beinahe unbemerkt erwache ich in den Tag.



Abb. 1: Bäume müssen wachsen

Seit vielen Jahren praktiziere ich das „Point Zero Painting“ und dieses oben beschriebene Morgenritual, um mich auf kreative Weise mit mir und dem Tag zu verbinden. Natürlich nicht nur mit dem Tag, sondern mit dem Leben, dem Ganzen, dem, was mich umgibt, und dem, was in mir lebendig ist.

Seit vielen Jahren begleite ich Kinder und Erwachsene auf ihrem individuellen Weg, die das „Begleitete Ausdrucks-malen“ („Point Zero Painting“) als ein Medium der Persönlichkeitsbildung und Selbstgestaltung nutzen. Immer wieder werde ich Zeugin, wie kreatives Handeln, in diesem Falle das prozesshafte Malen, Menschen beflügelt und sie entspannen lässt. Ich kann sehen, wie die Gesichtshaut rosiger wird und wie lebendig sie nach ein paar gemalten Bildern werden. Da sind tiefe Seufzer der Erleichterung hörbar, die Schultern sinken, Muskelverspannungen lösen sich, der Atem fließt im ruhigen Rhythmus, die Augen glänzen. Der Lärm der Gedanken tritt in den Hintergrund, eine Prise „Sein“ wird körperlich spürbar. Die Wirksamkeit des Malens geschieht oft unmittelbar und sehr spontan.

.....
„Warum sollten wir alle unsere kreative Kraft nutzen? Weil es nichts gibt, das Menschen so großzügig, so froh, so lebendig, so mutig und so mitfühlend werden lässt, so gleichgültig dem Kämpfen gegenüber und der Anhäufung von Gütern und Geld.“

(Brenda Ueland)

.....

Um in diesen Prozesse des Malens einzutauchen, braucht es keine lange Vorlaufzeit, keine besondere Situation oder Inspiration. Es braucht auch kein Talent und keinerlei Technik oder Vorkenntnisse. Jeder Mensch, unabhängig von Alter, Bildung oder psychischer Verfassung kann es tun. Sofort. Es ist heilsam, auch jenseits unseres Bewusstseins. Es ist nicht nötig, über den Inhalt des Gemalten zu reden. Wir brauchen unser Bild nicht zu verstehen, nicht zu deuten, wir interpretieren nicht ins Gemalte hinein, sondern können uns in einen beständigen Fluss schöpferischer Kräfte hin öffnen. Auf diese Weise kommt in Erscheinung, was uns bewegt, was nach Ausdruck sucht und uns sichtbar werden möchte.

Kreativität ist die natürlichste Sache der Welt. Wir sind kreative Wesen, und die Natur hat jedem Menschen Energie für Kreativität mitgegeben. Sonst würden wir uns nicht entwickeln. Es ist diese natürliche Bewegung, die sich in allem organischen und menschlichen Leben zeigt. Neugierde, intrinsische Motivation, der Drang nach Expansion, Ausdehnung, Entwicklung und Reife, vom Krabbeln zum Laufen zu kommen, obwohl doch Krabbeln einfacher wäre. „Der Ursprung der Kreativität ist anscheinend die gleiche Tendenz, die uns in der Tiefe als die heilende Kraft der Psychotherapie begegnet, das Bestreben eines jeden Menschen, sich selbst zu aktualisieren, seine Möglichkeiten zu werden. Die Tendenz, alle Kapazitäten des Organismus oder des Selbst zum Ausdruck zu bringen und zu aktivieren.“ (Rogers 1961)



Zu allen Zeiten und in allen Teilen der Welt haben Menschen sich malerisch ausgedrückt. Im Laufe der natürlichen menschlichen Entwicklung entdeckt jedes Kind das Malen ganz von selbst als ein neues Ausdrucksmittel. Es entdeckt spielerisch, wie Spuren entstehen, wenn es den Finger im Essensbrei bewegt, der neben das Tellerchen gerutscht ist. Es wiederholt mehrmals diese Spur und wird sich bewusst, dass es das selbst getan hat. Das Malen ist geboren, und wenn das Kind motorisch in der Lage ist, einen dicken Stift oder ein Stöckchen zu halten, legt es mit unzähligen Bewegungen los. Das kann im Sand sein oder auf einem großen Blatt Papier. Wir brauchen Kindern das Malen nicht extra beizubringen. Malen wird neben Sprache oder dem Lautieren und Bewegen zu einem zusätzlichen Ausdrucksmittel. Das haben wir alle erfahren.

„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.“ (Franckenberg 2011)

Normalerweise bleibt dieser kreative Fluss in uns als Kinder lange als ein äußerst erfüllendes und befriedigendes Tun erhalten, wenn es nicht durch äußere Einflüsse gestört wird. Kritik und gut gemeinte Kommentare, Urteil, Bewertungen, besonders auch Lob können diese ursprünglichen schöpferischen Kräfte, die auf individuelle und einzigartige Weise entdecken und erforschen wollen, unterbrechen und behindern. Vielleicht beginnt etwas in uns zu zweifeln oder wir malen nur noch Motive, für die wir gelobt wurden, vielleicht beginnt etwas in uns, mehr und mehr danach zu suchen, was „richtig“ ist oder für das wir Bestätigung und Anerkennung bekommen? Wir



versuchen mehr und mehr, konform zu sein, passen uns an und verlieren unser Selbstvertrauen in unsere individuellen Erfahrungen und in das, was sich in uns lebendig und frei anfühlt. Das geschieht nicht nur mit dem Gemalten auf dem Papier, sondern auch im Erkunden und im begeisterten Entfalten der eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Wünsche in uns selbst und unserem Leben gegenüber. Unsere Selbstwahrnehmung wird beschränkt und geformt, angeglichen an „gesellschaftlich Gängiges“.



„Ich biete seit einiger Zeit einmal wöchentlich das begleitende Ausdrucks-malen für Kinder in unserem Schülerhort an. Mein Hintergrundwissen habe ich einzig aus der Weiterbildung, die ich bei dir gemacht habe.“

Ein großes Lob möchte ich Dir schicken, denn ich habe sehr viel gelernt und auch für die Praxis viele wichtige Informationen mitgenommen.

Mein Angebot „Freies Malen“ wird oft von Kindern, die bei uns als leicht verhaltensauffällig bekannt sind, angenommen. Es zeigt sich, dass sich gerade diese Kinder hier besonders engagieren und begeistert malen. Von meinen Kollegen und dem Leiter des Hortes habe ich schon ein positives Feedback bekommen.

Wir sind glücklich, dass die Kinder hier – neben dem Ausdruck ihrer Kreativität – so viel Spaß haben und gleichzeitig das soziale Verhalten gefördert wird.“

Birke, Teilnehmerstimme

Zweck erfüllen sollte, ein bestimmtes Ziel haben muss und ein bestimmtes Ergebnis erbringen soll, damit es wert ist, getan zu werden. Damit allerdings verhindern wir wirkliche Kreativität.

„Vielen Dank für den unglaublich tollen Input, den du mir mit dem Workshop geschenkt hast. Ich habe heute ein Bild gemalt, von dem ich total begeistert bin. Das Wunderbare ist, dass es mir völlig egal ist, ob es anderen gefällt, es macht mir sehr viel Freude, dass es mir so gut gefällt und dass es mir sooo viel Spaß gemacht hat, es zu malen.“

Ise, Teilnehmerstimme

Kreativität braucht bedingungslose Freiheit! Sie unterliegt keinen Qualitätsmerkmalen. Sie ist. Sie entsteht aus einem innigen Zusammensein mit mir selbst und all dem, was war, ist und sein wird. Sie entfaltet sich aus dieser Beziehung mit uns selbst, im Gewahrsein des gegenwärtigen Moments. In dem Zustand der Präsenz, ohne Ziele, ohne Vorannahmen, ohne Wertung, kann sich in uns öffnen, was ganz von selbst entstehen will. In diesem Zustand der wachen und achtsamen Hingabe können wir auf die Eingebungen unserer spontanen Intuition lauschen. Wir können lernen, uns selbst zuzuhören, und dem Raum geben, was in uns lebendig ist und zum Ausdruck drängt.

Kinderbilder werden oft zu besonderer Kunst erhoben, in der Schule gibt es Noten. Bilder werden interpretiert, auf einen möglichen Inhalt begrenzt, müssen anderen erklärt werden. Sie werden dadurch in ihrer direkten, spontanen und unbeeinflussten Ausdruckskraft geschwächt und die Malerinnen und Maler oftmals ihrer kreativen Freiheit beraubt.

Dann kommt es dazu, dass wir denken, wir könnten nicht malen, wären nicht kreativ. Und wir verlieren den natürlichen Zugang zu unseren schöpferischen Kräften, die wir als nährnde und heilsame Quelle nutzen könnten. So wie wir es als Kinder getan haben.

Das hat wohl zum einen etwas mit dem Stellenwert der Kreativität zu tun. Wahrscheinlich hatte schöpferisches Tun in der Familie, im Umfeld, in der Schule und gesellschaftlich nicht den gleichen Stellenwert wie logisches Denken, Aufnahmeprüfungen und wettbewerbsorientierte Leistungen? Zum anderen kommen wir zu dieser Annahme über mangelnde kreative oder malerische Fähigkeiten durch Vergleichen, Urteilen und Bewertungen. Als Kinder erleben wir jegliche Einmischung, auch lobende und gut gemeinte Urteile als Bewertungen unserer Selbst. Uns wurde auch beigebracht, dass alles, was wir tun, einen bestimmten

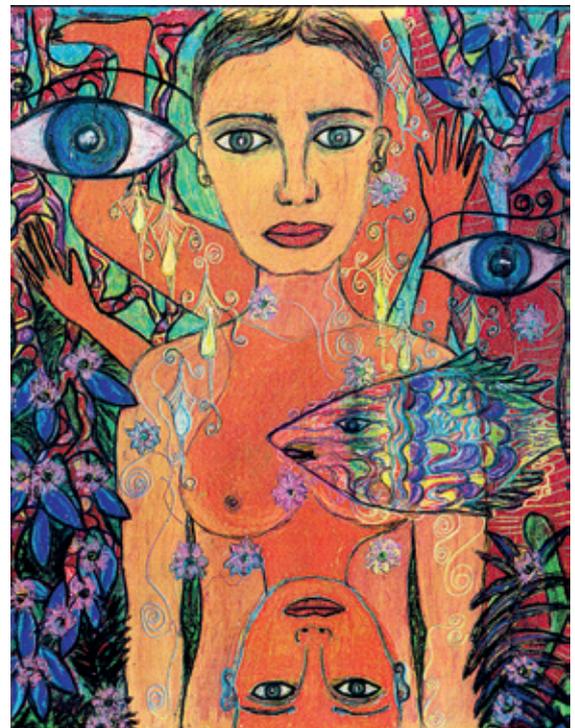


Abb. 6: Selbstbildnis in Inverness

Alles darf sein. Alle Gefühle, alle Scheu, alle Scham, alles Ängstliche, alles Freudige, alles Sehnsuchtsvolle, alles Helle, alles Dunkle. All das bekommt Raum, kann angeschaut werden, darf entlassen werden in Form und Farbe auf dem Papier. Damit können wir es neu erfahren. Wir können lernen, damit umzugehen, bleiben oder werden handlungsfähig. Diese Erfahrungen, die Kinder und Erwachsene während des Malens machen, sind äußerst heilsam, entlastend und erleichternd und können ins Leben hineinwirken.

„Ich hatte das Gefühl, dass mir die Erfahrung des ‚intuitiven Malens‘ mehr innere Sicherheit gegeben hat, die Gewissheit, dass es eine Instanz in mir gibt, die mich über alle Höhen und Tiefen hinwegträgt – eine wunderbare Erfahrung!“

Karoline, Teilnehmerstimme

Gerade in unserer nach Außen orientierten Zeit mit unglaublich beschleunigten Aktivitäten, mit vielen Veränderungen in unserem Umfeld und in der Welt, beeinflusst mit einer Fülle von Reizen und Informationen, brauchen wir etwas, das uns stabilisiert und Halt gibt und das uns einfach Freude macht.

Man kann auf vielerlei Weise kreativ sein. Im Kochen, im Tanzen, im Treppe putzen. Kreativität ist auch eine Haltung, wie ich mit dem umgehe, was mir geschieht.



Abb. 8: Nicht das Bild ist es, sondern was schwingt.



Abb. 9: Mir sind neue Flügel gewachsen.

gewicht von Anspannung und Entspannung ist völlig verloren gegangen. „Die Schnellebigkeit hat uns aus der Balance gebracht“, sagt Susanne Holst in dieser Patientenbroschüre der TK. Unser Körper sei darauf nicht eingerichtet, könne nicht mehr mithalten und reagiere daher auf Dauerstress teilweise sehr drastisch. Chronischer Stress wirkt auf unsere Zellen.

In einer anderen Studie ließ sich nachweisen, dass psychische Belastungen molekulare Veränderungen an den Körperzellen auslöst. Das hat wiederum Auswirkungen nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf verändertes Erbgut. Tatsächlich zielt von allen Medikamenten, die in den westlichen Ländern am häufigsten eingesetzt werden, die Mehrzahl auf die Behandlung von Störungen ab, die in unmittelbarem Zusammenhang mit Folgen von Stress stehen wie Antidepressiva, Beruhigungs- und Schlafmittel, Mittel gegen Bluthochdruck, gegen zu hohes Cholesterin und andere.

Für viele Menschen stellt sich irgendwann dann die Frage, wie sie denn eigentlich leben wollen? „Wie kann das eigene Leben wieder in Balance kommen, wie kann ich mich im täglichen Leben auch emotional regulieren, auftanken und mein Leben und meinen Alltag gesund und wohl gestalten?“ Was ist für das eigene Leben stimmig? Das betrifft verschiedene Lebensbereiche und es betrifft das eigene Selbstbild und die eigene Haltung.

Im Begleiten dieser Prozesse des intuitiven Malens ermutige ich, den eigenen Weg zu finden, den Impulsen



Viele von uns spüren die Auswirkungen, die dieses schnelle Leben mit sich bringt, psychisch sowie körperlich. Untersuchungen zufolge steckt hinter 85% aller Arztbesuche vor allem Stress. Stress stellt in Bezug auf Sterblichkeit einen größeren Risikofaktor dar als Rauchen. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt (TK Aktuell 2/2007). Das natürliche Gleich-

wieder zu vertrauen, „die eigenen Bilder“ zu malen, jenseits von vorgefertigten Meinungen oder Ergebniserwartungen. Das braucht Bereitschaft und manchmal Mut, sich auf diese oftmals recht ungewöhnliche malerische Entdeckungsreise zu begeben, obwohl es doch eigentlich ganz einfach ist. Als Malbegleitende stehe ich jedem Malenden individuell zur Seite, mal bewusst zurückhaltend, mal Impulse gebend.

Ich möchte kleine und große Menschen begeistern, sich auf den Weg zu begeben, damit Kreativität wieder zu einer kraftvollen Ressource im eigenen Leben werden kann und wir etwas haben, was uns begeistert, neugierig macht, erfüllt und einfach beglückt.

Literatur:

Rogers, C. (1961): Entwicklung der Persönlichkeit

Franckenberg, K. (2011): „An die Pinsel – farbig – los!“. praxis ergotherapie 24 (3), S. 136 ff.

Die Autorin:



Kathrin Franckenberg,
Ergotherapeutin (SI/DVE),
Kunstglaserin, Künstlerin
Malfreude Atelier
Burgunderstr. 49
50677 Köln
info@malfreude.de
www.malfreude.de

Fotoporträt: Markus Paulussen

Über die Autorin:

Kathrin Franckenberg arbeitet seit 1996 als Ergotherapeutin (SI/DVE) mit Kindern. 2003 gründete sie das Malfreude Atelier in Köln, in dem sie das „Begleitete Ausdrucksmalen“ und das „Point Zero Painting“ in Kursen und Seminaren anbietet. Seit vielen Jahren ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und stellt ihre Erfahrungen als Fortbildungen im „Begleiteten Ausdrucksmalen“ für Ergotherapeutinnen, Pädagoginnen, Künstlerinnen, Heilpädagoginnen und Eltern zur Verfügung. Ab 2020 wird es eine zweijährige berufsbegleitende Ausbildung in „Kreativität als Lebenskunst“ – Intuitives Malen nach Kathrin Franckenberg geben. Sie ist in Deutschland die einzige von Michele Cassou (USA) autorisierte Trainerin für „Point Zero Painting“.

Stichwörter:

- Malen
- Begleitetes Ausdrucksmalen
- Intuitives Malen