

# Intuitives Malen und Zeichnen

Lilli Röckle

## Was ist Intuition? **Raum**

Intuition wird als sich spontan einstellende Eingebung in Sachverhalte, Sichtweisen und Gesetzmäßigkeiten bezeichnet. Umgangssprachlich auch als „Bauchgefühl“ beschrieben, etwas, das sich aus dem „Inneren“ des Menschen spontan einstellt. Eine besondere Form der Eingebung ist der „Geistesblitz“, also ein unerwarteter, aber sehr interessanter Gedanke.

Mit dem Phänomen Intuition haben sich Philosophen, Psychologen und Naturwissenschaftler beschäftigt und auf ihre eigene Art und Weise Erfahrungen damit gemacht.



sagen sie haben die gleiche Quelle, aus der sie sich speisen. Vielleicht hängt die Genialität eines Künstlers davon ab, wie er seine „Geistesblitze“ verwertet, einsetzt und ausbaut, d.h. welchen Stellenwert er ihnen gibt.

Eigentlich würden „Geistesblitze“ genügen um die Kunst des Malens und Zeichnens auszuüben. Wir alle wissen, wie oft wir „Geistesblitze“ haben und was wir mit ihnen alles anfangen. Also benötigen wir für das kreative Tun noch den nötigen Frei-Raum, um uns schöpferisch und handwerklich darin zu üben.

## ... sich Einlassen!

Durch dieses Üben verändert sich das Sehen, man nimmt Dinge wahr, die man sonst nicht beachtet hat, es gibt dann nicht nur hellgrün und dunkelgrün, sondern ganz viele Farbtöne dazwischen. Ein ganz bestimmtes Rot wird z.B. mit einer reifen Melone assoziiert und der Geschmack liegt einem auf der Zunge, während man die Farbe betrachtet.



Von A. Einstein existiert folgendes Zitat: „Die Intuition ist ein göttliches Geschenk, der denkende Verstand ein treuer Diener. Es ist paradox, dass wir heutzutage angefangen haben, den Diener zu verehren und die göttliche Gabe zu entweihen“

## Beziehung Was hat Intuition mit Malen und Zeichnen zu tun?

Das kreative, schöpferische Tun steht in enger Beziehung mit der Intuition, ich könnte fast

## ... ein göttliches Geschenk!

Jeder Mensch hat in sich eine Quelle, die spontan und nicht allein rational erfassbar ist. Intuition ist unter Zeitdruck nicht zugänglich. Sie steht in Verbindung mit der Kreativität des Menschen, die wertfrei ist.



Es gibt viele verschiedene Wege zum eigenen kreativen Ausdruck. Die eigene Intuition ist ein Zugang, der einen still werden lässt, in sich hineinspüren und -hören lässt und dem, was da gespürt wird, einen wertfreien Weg ebnet, sich zu zeigen, sich zu gestalten, sich zu formen. Übungen mit geschlossenen Augen und der Konzentration auf den eigenen Atem sind am Anfang sehr hilfreich, um sich von Ideen, Vorstellungen und Erwartungen zu lösen und mehr Vertrauen in das Gespürte zu entwickeln.

Bedürfnisse werden wahrnehmbar, wie z.B. sich mehr Platz zu nehmen – somit großformatiger zu malen oder sich konzentrierend einer kleinformatischen Detailarbeit zuzuwenden. Die eigenen Bedürfnisse können sich auch darin ausdrücken, dass man einen kleinen oder großen Pinsel braucht, laute oder leise Farben nehmen möchte, um sich auszudrücken. Ein Beispiel: Im Kurs stellt eine Teilnehmerin fest, dass ihr das Malen an Ihrem Bild heute

schwer fällt. Im Gespräch wird Zorn und Wut spürbar. Ich hänge ihr einen großen Bogen Papier an die Wand und sie sucht sich Acrylfarben und große Pinsel aus. Mit sehr viel Kraft und großen, schwungvollen Bewegungen ist das Blatt sehr schnell ausgestaltet. Ein 2. und 3. Blatt kommen noch hinzu. Am Schluss geht es ihr sehr gut mit den 3 Bildern und sie staunt über das, was da spontan und



### ... Geistesblitze!

intuitiv aus ihr kam. Sie hat das Gespürte beachtet und den Mut und die Neugier besessen, es auch zu gestalten.

Das Intuitive Malen und Zeichnen ist ein Einlassen auf sich selbst, sich darin zu üben, das anzunehmen, was kommt. Hier kann ich Entscheidungen treffen, was ich von dem bereits Gemalten behalten möchte, was ich weiter verfolgen oder weglassen möchte. Es ist ein Übungsfeld um spielerisch mit Entscheidungen umzugehen, die beim Malen weit weniger Konsequenzen haben als im Alltag



und kann überraschende Einblicke öffnen. „Das Bild auf den „Kopf“ stellen z.B. ist so simpel, aber doch verändert es meine Sicht des Bildes und erweitert meine „Sichtweise“.

### ... Einblicke öffnen!

Das Malen oder Zeichnen hilft einem dabei, besser bei sich selbst anzukommen, sich zuspüren und dann auch an die eigenen verborgenen Fähigkeiten zu entdecken. Die Tätigkeit wirkt sowohl therapeutisch als auch künstlerisch. Sie führt den Menschen zu mehr Entfaltung, erweitert seine Persönlichkeit und bereichert ihn in einem nicht-materiellen Sinne.



#### Lilli Röckle

Jahrgang 1959, Studium Grafik/Malerei, Dipl.-Kunsttherapeutin, Tanzsoziotherapeutin, Kreative Leibtherapeutin i.A.

Seit 2000 Gründung und Leitung der Malwerkstatt im Zentrum für Handwerk und Kultur in Emmendingen. Einzeltherapie und Kurse in Intuitivem Zeichnen. Offenes Atelier montags und donnerstags.

Infos: 07641/8756  
lilli@mal-sinn.de, www.mal-sinn.de