

Ausdrucksmalen für Erwachsene

Erika Nixdorf

Als kleine Kinder haben wir gerne gemalt, einfach weil es Spaß machte. Wenn wir Glück hatten, sind wir dabei auf Eltern, Erzieher und Lehrer gestoßen, die uns mit Freude gelassen und unsere „Ergebnisse“ gewürdigt haben. Viele erlebten jedoch, wie weh es tat, wenn ihre mit Liebe gemalten Werke spätestens im Kunstunterricht bewertet, benotet und öffentlich kritisiert wurden. Ausdrucksmalen für Erwachsene begleitet Sie auf dem Weg, die schöpferische Quelle wieder zum Fließen zu bringen.

Begründer und Lehrer/in

Der Begriff des Ausdrucksmalens wurde 1946 von Arno Stern geprägt. In seinem Buch „Die natürliche Spur – wenn die Mal-Lust nicht zu Werken führt“, hat er die Forschung dieses



„Aus-Drucks“ von Kindern umfangreich beschrieben. Bettina Egger entwickelte daraus das Begleitete Malen für Erwachsene und Laurence Fotheringham erweiterte diesen Malprozess in Richtung kreativer, pädagogischer,



therapeutischer und spiritueller Möglichkeiten. Inzwischen hat das Ausdrucksmalen Eingang in die analytische Kunsttherapie und in die künstlerische Arbeit gefunden.

Im Atelier

Das Atelier ist ein anregender Ort ohne äußere Einflüsse. Die Bilder werden weder bewertet noch gedeutet und es wird nicht nach Begabung und Können gefragt. Das erleichtert den Malenden den Zugang zu ihren Gefühlen, weckt



neue Bedürfnisse und gibt Einblick in ihre innere, reiche Bilderwelt, fördert Konzentration und Ruhe. Im Zentrum steht ein langer Palettentisch mit reicher Auswahl leuchtender Gouache-Farben, Pinseln, Spachteln, Schwämmen, Kleister-Handwerkszeug - das zum Spielen und Experimentieren einlädt.

Wie geschieht Ausdrucksmalen?

Wir kommen an, entspannen, nehmen Kontakt zu unseren Gefühlen auf, werden still – Sammlung geschieht. Beim Ausdrucksmalen erlernen Sie keine Maltechnik. Sie entwickelt sich von selbst, je mehr Sie Ihre Kreativität entdecken und Vertrauen in den eigenen Prozess gewinnen. Die Malenden suchen vielmehr den Kontakt zu sich selbst und zum einzigartigen Ausdruck.. Um in Fluss zu kommen, ist es hilfreich, erst mal mit den Händen zu malen und dem Bauchgefühl die Führung zu überlassen. Mit zunehmender Sicherheit können sich tiefere Schichten der Persönlichkeit zeigen. Dabei können unverar-

beitete Erinnerungen aus der Vergangenheit wach werden. Das kann genau so schmerzlich, traurig, ärgerlich wie freudig, sinnlich und genussvoll sein. Werden diese Gefühle angenommen, Gegensätzliches versöhnt, kann Ungewolltes, Überflüssiges übermalt oder mit dem Spachtel wieder abgekratzt werden. Auf dem Papier können Risiken eingegangen und Veränderungen gelebt werden. Jeder malt in seinem Tempo und kann sich nach seinen Möglichkeiten ausprobieren. Das Ziel des Malens ist die Verwandlung. Das Übermalen, die ständige Veränderung, und/oder Erweiterung eines Bildes sind von zentraler Bedeutung. Dies geschieht solange, bis die gewünschte Aussagekraft im Bild für heute erreicht ist. Immer liegt die Entscheidung und Verantwortung für das eigene Handeln bei den Malenden. Jeder kann sich nach seinen Möglichkeiten ausprobieren, Blätter ansetzen, sich ausdehnen, Raum einnehmen, Veränderungen im Bild vornehmen oder auch nicht. Je mehr wir uns diesem Entfaltungsprozess öffnen, werden wir von dem Schatz und Reichtum unserer inneren Bilderwelt beschenkt. Diese Kraft begleitet die nächsten Schritte im Alltag.

Die Begleitung

Die Begleitung ermutigt und unterstützt mitfühlend, ist ganz da mit ihrer Präsenz und Wertschätzung. Was sich auf dem Bild zeigt, wird gemeinsam betrachtet. Die Begleitung hört zu, fragt nach, wie sich der/die Malende gerade fühlt, ermutigt bei Hindernissen und gibt aus der Erfahrung heraus Impulse. Die Malenden

entscheiden jedoch immer selbst, ob sie die Anregungen aufnehmen oder verwerfen.

Erfahrungen

Karin: Von unten nach oben beginne ich mit Blau, alles fließt, viele Gedanken ans Wasser, ans Meer... . Ich schwimme davon...und dann brauche ich Grenzen, male am Bildrand viel Grün, mit Gelb geht es weiter, „will Land gewinnen“, aus Gelb und Blau wird auch Grün und Braun, eine Landschaft entsteht, eine tiefe Schlucht...ich empfinde „Höhenangst“, „will noch mehr Begrenzung, Halt“. – Bewege meine Hände in weichen Bewegungen, und es entstehen Hügel, immer deutlicher sehe ich einen Elefanten vor mir entstehen, so dass ich schwarz benötige, um die Konturen zu malen... Jetzt kommt Freude auf, das Bild klärt sich auf, der Elefant stellt sich mir in den Weg. Ich bin überrascht, betrachte, wie der Elefant auf mich wirkt... werde begleitet... er wirkt freundlich, kindlich, aber irgend etwas fehlt noch... ich male mit viel Wasser... spritze damit herum... der Elefant lädt mich ein...



Erika Nixdorf

Jahrgang 41

Ausbildung in Ausdrucksmalen für Erwachsene bei Laurence Fotheringham u. Arno Stern für Kinder. Eigenes Atelier seit 1994. Begleitung und Unterstützung bei kreativen Malprozessen Gruppen für Kinder u. Erwachsene, Malsamstage und Wochenenden, Einzel- und Paarbegleitung. Erwinstraße 25, 79102 Freiburg Tel. 0761/743 26

www.ausdrucksmalen-freiburg.de

„Fließen...
tiefe Schlucht
Gefühle, die ängstigen.
Elefant: „Wasser ist Lebensfreude!“
Komm!