



Malen als Selbstausdruck

Der Wunsch, sich auszudrücken, schlummert in jedem Menschen. Die meisten von uns sind es gewohnt, hierfür Worte zu nutzen. Tief einschneidende Erlebnisse – sowohl schöne als auch belastende – lassen uns jedoch oft verstummen. Unserer Begeisterung können wir dennoch Ausdruck verleihen, indem wir beispielsweise tanzen oder singen. Für belastende Erfahrungen fehlt uns dagegen in der Regel eine befreiende Ausdrucksform. Wir fallen in eine regelrechte Starre, die uns hilflos, ohnmächtig und auf Dauer krank macht.

Es tut gut, etwas Schönes zu malen. Erst richtig heilsam ist es aber, Unschönes zu Papier zu bringen. Das erfordert Mut. Mut ist ein wichtiges Merkmal von Kreativität. Für das Ausdrucksmalen braucht man keine Vorkenntnisse. Sie dürfen dabei jeglichen Anspruch auf ein schönes Ergebnis loslassen. Das ist gar nicht so leicht. Oft gelingt das erst beim Malen mit geschlossenen Augen. So malen wir rein aus dem Gefühl heraus, können uns spontan auf die Wirkung von intuitiv entstehenden Farben und Formen einlassen und unserem Unterbewusstsein spielerisch, angstfrei und unbedarft Raum geben. Wir können darauf vertrauen, dass das, was beim Malen auftaucht, auch sichtbar werden will und darf. Ist es erst einmal auf dem Papier, können wir es mit Abstand anschauen und verändern. Dadurch wird verhindert, dass unsere Gefühle uns überwältigen. Ein Bild ist niemals starr. Es darf sich

wandeln. Unser Unterbewusstsein vollzieht die Entwicklung mit und wir erfahren eine heilsame Wirkung.

Bild- und Prozessebene

Zur Verdeutlichung will ich Ihnen ein Beispiel aus meiner Praxis erzählen: Eine ehemals von Brustkrebs betroffene Klientin hatte das bedrückende Gefühl, sie habe es versäumt, etwas zu tun, das vielleicht ihre Brustamputation verhindert hätte. Sie war wütend und machte sich Vorwürfe. In ihrem Bild überwogen Rot und Schwarz. Die Farben verteilte sie großzügig mit einem dicken Pinsel auf dem Blatt. Sie nahm sich viel Zeit und war sehr in ihren Malprozess vertieft. Überrascht stellte sie später fest, dass ihre Wut verflogen war – durch das Malen selbst. Auch Tage später kam dieses Gefühl nicht zurück. Insgesamt spürte sie eine große Erleichterung.

Ausdrucksmalen wirkt auf zwei unterschiedlichen Ebenen. Bei der oben beschriebenen Klientin war die Bildebene unwichtig, was zählte, war der Malprozess selbst. Sie hat sich die Wut regelrecht von der Seele gemalt.

Die Prozessebene hat immer einen höheren Stellenwert als die Bildebene. Hier können wir uns ausleben und Nachwirkungen von Erlebnissen, Gefühle und Gedanken ins Fließen bringen. Es macht einen deutlichen Unterschied, ob mit den Händen oder mit dem Pinsel gemalt wird; ob die Farben fest sind und deckend oder ob man sie mit viel Wasser verdünnt und ineinanderfließen lässt. Der Malende erlebt, ob er sich einem Bild zögernd, beherzt, schnell oder langsam nähert; ob er sich schrittchenweise und vorsichtig vortastet oder ob er forsch, großflächig und ausladend malt. Allen aufkommenden Impulsen nachzugehen, wird oft als befreiend empfunden. Man kann Farben entstehen lassen, sie bei Bedarf wieder übermalen, verwischen, vielleicht auch überkleben, überspachteln oder sogar herausreißen, um Anderem Raum zu geben.

Wertfreie Betrachtung

Im therapeutischen Kontext sollten Bilder nie beurteilt werden. Sie werden statt-

dessen wertfrei betrachtet. Interpretationen und Assoziationen sind allein dem Malenden selbst vorbehalten. Der Therapeut gibt nur Impulse. Auf der Bildebene können wir Farben, Formen, Zeichen, Symbole und konkrete Elemente beobachten. Wir nehmen einfach nur wahr, was da ist: Hintergrund, Umgebung, Größenverhältnisse und Anordnungen, Intensität der Farben, abgegrenzt oder ineinanderfließend, kräftig oder blass, warm oder kalt.

Farben können unterschiedliche Gefühle betonen. Diese Empfindungen sind höchst individuell und abhängig vom Betrachter. Die Farbe Rot kann z.B. für Blut, Feuer, Gefahr, Verbot, Aktivität, Dynamik, Energie, Aufregung, Aggressivität, Wärme, Hitze, Wut und Zorn stehen, aber auch für Lebensfreude, Impulsivität, Glück, Liebe und Leidenschaft. Selbst konkrete Bildelemente sind in ihrer Bedeutung niemals eindeutig. Oder wie C.G. Jung schon sagte: »Symbole werden nie bewusst ersonnen, sondern vom Unbewussten produziert.«

Bei gemeinsamer Bilderbetrachtung in Malgruppen kann es aufschlussreich sein, zu erfahren, welche Empfindungen das eigene Bild bei anderen auslöst. Der Therapeut achtet darauf, dass die Beiträge wertfrei bleiben. Das, was ein Betrachter sieht, hat nur mit ihm selbst zu tun und nichts mit dem Malenden.

Malen schafft Veränderungen

Wie heilsam eine persönlich-individuelle Bildinterpretation sein kann, will ich Ihnen an einem weiteren Praxisbeispiel zeigen: Ich hatte eine Krebspatientin als Klientin, der es ausgesprochen wichtig war, dass ihr Bild rein intuitiv entstand. Die Anzahl der Farben, die sie verwenden würde, wollte sie durch Würfeln bestimmen. Welche Farben es sein sollten, zog sie dann blind aus einer Reihe von Farbkärtchen: Violett, Schwarz, Grün und Gelb. Mit dieser Wahl war sie gar nicht zufrieden, blieb aber dabei. Sie wollte ihrem Unterbewusstsein vertrauen. Die Farben wurden auf eine Palette aufgetragen. Mit geschlossenen Augen verteilte die Klientin ihre Farben mit der linken Hand auf einem großen Blatt. Nach eini-

ger Zeit wechselte sie die Hand und verteilte weiter – schließlich mit beiden Händen. Als sie das Gefühl hatte, alle Farben seien aufgebraucht, tastete sie die Palette vorsichtig ab, fand keine Farbe mehr und öffnete die Augen. Sie war überrascht und gleichzeitig entsetzt darüber, dass die Farbe Gelb kaum genutzt worden war und dass auf ihrem Papier das Schwarz dominierte.

Ich bot ihr an, dass sie das Bild jederzeit verändern kann, und ermutigte sie gleichsam, sich in den derzeitigen Entwurf zu vertiefen. Da entdeckte sie Gesichter. Ich schlug ihr vor, diese schwarz zu umranden. In einem Gesicht erkannte sie sich selbst, dann ihren Vater und noch einmal sich selbst als Kind, das zu ertrinken drohte. Dann fand sie Vögel und eine Indianerin, die rettende Arme ausstreckte. Sie erkannte, dass sich die Vögel aus dem dunklen Schwarz befreiten. Ein kleiner gelber Fleck entpuppte sich als ein Rettungsboot. Das zuvor düstere Bild erlebte eine Wende ins Hoffnungsvolle. Es bekam immer mehr freundliche Elemente. Die positive Ausrichtung des Bildes hatte nachhaltigen Einfluss auf die Gesamtstimmung der Frau. Noch heute ist sie davon überzeugt, dass dieser Prozess einen Wechsel in Richtung Genesung auslöste.

Malen zeigt uns den Weg zu unserer Kreativität. Malen macht Mut. Es vermittelt Selbstvertrauen, erweitert unsere Wahrnehmung, kann ein intuitiver Wegweiser sein. Beim Ausdrucks malen werden oft ungeahnte Kräfte frei. Und ganz nebenbei entstehen eigenwillige und ehrliche Kunstwerke mit sehr persönlichem und kraftvollem Ausdruck. ■

Text: Kerstin Flöttmann

KONTAKT

Dipl. oec. troph. Kerstin Flöttmann
Heilpraktikerin
GfBK-Beratungsstelle Berlin
Fritz-Reuter-Straße 7
10827 Berlin