

Seelenbilder

Ausdrucksmalen und phänomenologisch-systemische Maltherapie

Im Atelier für Ausdrucksmalen begleite ich als Maltherapeutin Erwachsene in ihrem Malprozess – in den letzten Jahren immer mehr verbunden mit der aus der Aufstellungsarbeit gewachsenen phänomenologisch-systemischen Maltherapie. Meine Arbeit ist zum einen ein Angebot an Menschen, die Freude haben am Malen und am freien intuitiven Ausdruck mit Farben – ohne Leistungs- und Kunstansprüche, ohne Themenvorgaben oder Interpretationen, ohne „richtig“ oder „falsch“. Darüber hinaus begleite ich Menschen, die sich aus aktuellen Lebenskrisen und festgefahrenen Lebensmustern heraus für einen Malprozess entschieden haben, um auf diese Weise zu lösenden Veränderungen zu finden und wieder handlungsfähig zu werden. In den letzten Jahren habe ich mich intensiv auf die Aufstellungsarbeit und den phänomenologisch-systemischen Ansatz Bert Hellingers beruflich und persönlich eingelassen. Dadurch hat sich meine Arbeit mit meinen Klienten grundlegend verändert: Eine eigene Art meiner Arbeitsweise im Energiefeld Malende – Bild – Gruppe und mir selbst als begleitende Person hat sich daraus entwickelt. Da mir diese Arbeit sehr am Herzen liegt, möchte ich sie hier vorstellen und wünsche mir den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen mit vielleicht ähnlichen Erfahrungen.

Susanne bittet mich zu sich und ihrem Bild. Ihr Bild ist noch nicht fertig – sie steckt fest. Sie wirkt auf mich erschöpft, blass und unruhig. Auf ihrem Bild sind zwei Frauen zu sehen, die sich anschauend gegenüberstehen, eine etwas kleiner als die andere. Susanne sagt: „Das bin ich und meine Mutter. Ich weiß auch nicht, warum sie plötzlich in meinem Bild auftaucht. Ich habe mich nie gut mit ihr verstanden.“ Ich frage Susanne, in welcher Frau auf dem Bild sie ihre Mutter sieht. Sie deutet auf die kleinere Frau. Ich spreche aus, was ich sehe: „Du bist groß, und deine Mutter ist klein. Wie ist es wirklich?“ Susanne wird unsicher, nachdenklich. Ich mache ihr den Vorschlag, sich nahe an ihr Bild zu stellen, da, wo sie sich selbst hingemalt hat, um sich einzufühlen in die Tochter auf dem Bild, die Mutter anschauend. Ich lasse Susanne mit dieser Erfahrung eine Weile allein. Als ich nachfrage, wie sie sich fühlt – als Tochter zur Mutter –, beschreibt sie: „Ich spüre keinen Boden unter den Füßen, meine Knie sind weich. Sie“, zur Mutter deutend, „ist mir fremd.“ Ich mache Susanne darauf aufmerksam, dass die beiden Frauen auf ihrem Bild im Leeren stehen, es gibt keinen Boden. „Stimmt.“ Susanne holt nun braune Farbe und malt Mutter und Tochter eher zaghaft Boden unter die Füße. Als sie mich ruft und sich in meinem Beisein wieder einfühlt auf dem Platz der Tochter, frage ich sie: „Was hat sich verändert?“ Sie fühlt sich besser, sicherer – die Fremdheit zur Mutter ist noch da. Ich lege ein Kissen vor ihr auf den Bo-

den und bitte sie, sich hinzuknien, zur Mutter aufschauend, und zu spüren, was sich nun verändert. Ich gehe etwas in den Hintergrund und lasse ihr Zeit. Sie sitzt still, aber ich erlebe sie jetzt berührt, der Kontakt zur gemalten Mutter beginnt zu fließen. Ich spüre gestocktes Weinen in ihrem Körper und unterstütze sie, tief zu atmen und zu sagen: „Liebe Mama, ich bin dein Kind. Du bist groß, und ich bin klein. Mama, bitte.“ Sie schluchzt tief. Als sie ruhiger wird, schlage ich ihr vor, sich jetzt kniend tief vor ihrer Mutter zu verneigen. Sie macht das in der Stille der malenden Gruppe, dann für sich allein und nimmt sich dafür viel Zeit. Nach der Mittagspause stehe ich mit ihr zusammen vor dem „alten“ Bild. Susanne drängt es nun, ihr Bild zu verändern, aber sie weiß nicht, wie anfangen. Da die Tochter ja nun eine neue Erfahrung gemacht hat, schlage ich Susanne vor, mit einem feuchten Tuch die übergroße Tochter auf dem Bild wegzuwischen und der kleinen Susanne auf dem Bild malend einen neuen Platz bei ihrer Mutter zu geben. Susanne nickt erleichtert und holt sich ein Tuch. Nach zwei Stunden ruft sie mich wieder zu sich. Ihr Bild ist fertig. Ihre Augen leuchten, die Wangen sind gerötet – sie fühlt sich „geschafft“, aber ruhig. Sie zeigt mir ihr Bild: Die kleine Susanne steht an die Beine der Mutter geschmiegt und umklammert sie mit ihren Armen; die Mutter neigt sich zu ihrem Kind, eine Hand liebevoll am Kopf ihrer Tochter. Susanne und ich stehen still beieinander und lassen uns von diesem Bild berühren.

Am nächsten Morgen trifft sich die Gruppe wieder im Atelier. Susanne geht es gut. Ihr Bild hängt noch an seinem Platz. Da ich aus dem Vorgespräch mit Susanne weiß, dass ihre Großmutter, die Mutter der Mutter, gestorben ist, als Susannes Mutter noch ein Kind war, frage ich sie, ob sie sich heute darauf einlassen mag, der Großmutter im Bild noch einen Platz zu geben, hinter ihrer Mutter. Susanne ist bereit, und ich gebe ihr die Anregung, dass es nicht wichtig ist, die Großmutter als Person ins Bild zu malen – es reicht, ihr Energiefeld mit einer entsprechenden Farbe hinter die Mutter zu malen. Susanne wählt ein warmes dunkles Rot und füllt damit den ganzen leeren Raum auf dem Blatt hinter der Mutter. Sie gibt danach spontan der Erde mehr braune Kraft, und auch die Mutter bekommt kräftigere Farben (Kleider).

Jetzt ist das Bild fertig. Susanne: „Es ist gut, dass die Oma jetzt auch da ist. Ich fühle mich ganz tief ruhig und zufrieden.“

Ausdrucksmalen – was ist das?

Als Begründer des Ausdrucksmalens gilt der Pädagoge Arno Stern, der in Paris nach dem Zweiten Weltkrieg begann, mit

Kindern und später auch mit Erwachsenen zu malen. Sein „Malort“ ist inzwischen zu einem Raum für viele Malende geworden, in dem nicht das fertige Bild im Mittelpunkt steht, sondern die Aufmerksamkeit ganz beim Tun, beim Akt des Malens, beim kreativen Ausdruck bleibt. (Arno Stern: „Die natürliche Spur“, „Der Malort“.)

Inzwischen haben verschiedene Menschen seinen Ansatz weiterentwickelt und verändert – verbunden auch mit therapeutischen Interventionen. (Bettina Egger: „Faszination Malen“, „Der gemalte Schrei“, sowie Lawrence Fotheringham und andere.)

Im Folgenden möchte ich zu einem Einblick in meine Malräume einladen.

Das Atelier für Ausdrucksmalen ist ein Ort der Sammlung mit vier bis acht Malenden und der Maltherapeutin, in gegenseitiger Achtung. Ausdrucksmalen ist freies, spontanes Malen mit den Händen, dem Pinsel, wasserlöslichen Farben, auf großen eingekleisterten Papierbögen an einer Malwand oder an Tischen. Der Körper steht dabei aufgerichtet, gut geerdet.

So ist es möglich, dass die Körperbewegungen und Körperimpulse ins Malen mit einfließen können. Diese stehende Haltung fördert den Ausdruck. Dabei geht es nicht um das künstlerische Gestalten eines schönen Bildes! Wichtig ist vielmehr, was durch die Farben und die Bewegungen der Hände auf dem Papier intuitiv Form und Gestalt gewinnt. Der Prozess des Malens – das Erleben und die Erfahrung während des Entstehens des Bildes, das Ringen mit den inneren und äußeren Bildern – dieser Prozess ist ebenso wichtig wie das Produkt, das fertige Bild. Ausdrucksmalen ist schöpferisches Gestalten, in das Leib und Seele mit einbezogen sind. Es entstehen Seelenbilder, bei deren Gestaltung sich die Malenden – oft im Prozess für sie selbst überraschend – in ihren eigenen Lebensmustern und derzeitigen Lebensthemen wieder finden, verbunden mit den entsprechenden Gefühlen und körperlichen Reaktionen.

Ausdrucksmalen als Wachstumsprozess

Bei Leidensdruck und dem Bedürfnis nach lösender Veränderung gilt es für die Malenden – und die Malbegleiterin –, sich dem Geschehen des Malprozesses und der Wirklichkeit des Bildinhaltes bewusst zu stellen. Dabei geht es um die seelische Wirklichkeit – eine Tiefe, die jenseits der Verstandesebene und auch jenseits der Gefühlsebene liegt. Als Malbegleiterin begleite ich jede/n Teilnehmer/in einer Malgruppe gesammelt, achtsam anregend und klärend – getragen von der stillen Sammlung aller Malenden im Raum. Wichtig ist mir dabei meine Achtung vor dem gemalten Bild und dem individuellen Prozess der Teilnehmer/innen. Ich erlebe den Malprozess als Wachstumsprozess, der seine Zeit und einen geschützten Rahmen braucht, sich in der Regel selbst seinen Weg bahnt, um zu seiner eigenen

Gestalt zu finden. Meine eher sparsame Intervention sehe ich als Wachstumsimpuls, der in seiner Wirkung heilsame Veränderung in ein vertraut-stockendes oder verstricktes äußeres/inneres Bild bringen kann.

Das (veränderte) innere Bild ist das, was wirkt und was die Malenden dann mitnehmen in ihren Alltag. Deshalb bleiben die gemalten Bilder noch eine Weile aufgerollt, gut behütet und fremden Augen verborgen bei mir im Atelier-schrank.

Systemische Maltherapie

Meine innere Haltung beim Begleiten ist inzwischen eine phänomenologisch-systemische.

Auch beim Ausdrucksmalen zeigt sich, ähnlich wie bei Familienaufstellungen, dass die inneren, meist unbewussten Bindungen an unsere Familie uns in unserem Alltag mehr beeinflussen als wir ahnen und vielleicht auch wollen. Wie in den aufgezeigten Beispielen sind viele der intuitiv gemalten Bilder Ausdruck innerer Bilder des Familiensystems der Malenden, und häufig kommen belastende Verstrickungen auf überraschende Art und Weise im Malprozess über die Bilder ans Licht. Vor diesem Hintergrund konnte ich beim Begleiten in den letzten Jahren neue Erfahrungen sammeln, mit denen ich inzwischen ganz selbstverständlich arbeite.

Karin ist Krankenschwester und sucht nach einer neuen beruflichen Perspektive, da ihr Beruf sie sehr auslaugt. Karin macht ihre ersten Erfahrungen mit dem Ausdrucksmalen. Ich beobachte ihre Freude an den hellen leichten Farben, mit denen sie zügig in der oberen Hälfte ihres Bildes beginnt. Für den unteren Teil des Blattes holt sie sich kräftigere Farben dazu, Rot, Blau, Grün ... und ehe sie sich versieht, vermischen sich die Farben auf der unteren Bildhälfte durch die Bewegung ihrer Hände auf dem Papier zu einem erdigen Braun. Sie steht recht unglücklich davor und bittet mich zu sich. „Ich mag braune Farbe nicht, das ist einfach so gekommen!“ Ich erinnere sie, dass ihr Bild hier im Atelier nicht „schön“ werden muss. Ich nehme ihre Erleichterung wahr, aber sie sagt: „Die braune Farbe mag ich trotzdem nicht, eigentlich seltsam, wo ich doch Erde gerne mag, wenn ich im Garten arbeite.“ Ich greife das auf: „Traust du dich, mit geschlossenen Augen weiterzumalen? Geh mit deinen Händen in die Erde auf deinem Bild. Lass sie tasten, spüren, sich bewegen.“ Karin stimmt zu. Sie schließt ihre Augen, die Bewegungen ihrer Hände im braunen Bildteil sind zuerst zaghaft tastend, werden sicherer, ihr Körper entspannt sich sichtlich, sie fängt an, sich den Bewegungen ihrer Hände zu überlassen und merklich zu genießen. Sie bleibt in der unteren Bildhälfte. Nach ca. 10 Minuten öffnet sie ihre Augen, tritt von ihrem Bild zurück, wirkt zufrieden und ruhig. Sie nimmt sich Zeit, ihr Bild wieder zu betrachten. Plötzlich wird sie sehr aufgeregt und ruft mich: Klar und deutlich, für uns beide von

den Umrissen her erkennbar, liegt quer in der Erde eine große menschliche Gestalt; intuitiv entstanden aus der vorherigen gelösten Hingabe an dieses Tun. Karin ist sehr betroffen von dem, was sie sieht. „Ich weiß nicht, wer das ist. Das sieht ja aus wie ein Grab! Das macht mir Angst.“ Ich bleibe ruhig neben ihr stehen, schaue mit ihr auf das Bild: „Ja, auch ich sehe einen Menschen in der Erde liegen, wie in einem Grab. Ich mache ihr Mut, einige Schritte näher zum Bild zu gehen. Das macht sie ruhiger, die Angst wird weniger. Ich frage sie, ob sie sich traut, diese liegende Gestalt zu berühren. Sie nickt, wagt die erste Berührung, vorsichtig. Sie schaut mich an, wirkt berührt und liebevoll: „Meine Angst ist ganz weg: Aber wer ist das?“ Ich mache ihr nun den Vorschlag, malend an dieser liegenden Gestalt dranzubleiben: das klarer zu gestalten, was schon da ist, was sie sieht. Sie entscheidet sich, am Kopf zu beginnen mit den Haaren – dort fällt ihr der Anfang am leichtesten. Ich lasse sie jetzt wieder alleine. Im Verlauf der nächsten Stunde schaue ich immer wieder mal zu Karin und ihrem Bild und sehe, dass sie diesen in der Erde liegenden Menschen immer weiter liebevoll malend gestaltet. Diese Gestalt wird dadurch erkennbar immer mehr zu einer älteren Frau, die mit geschlossenen Augen in der Erde liegt.

Irgendwann sitzt Karin auf dem Boden vor ihrem Bild und weint. Ich setze mich neben sie. Sie sagt: „Das ist meine Großmutter. Ich habe meinen Namen von ihr. Sie heißt auch Karin. Sie ist nicht alt geworden und an Zungenkrebs sehr grausam gestorben.“ Wir sitzen beide einen Moment still und andächtig vor Karins toter Großmutter. Sie fühlt sich erschöpft und müde und braucht jetzt eine längere Pause. Als Karin am Nachmittag wieder vor ihrem Bild steht, zeige ich ihr die Möglichkeit auf, mit ihr und dem Bild zu arbeiten. Sie ist einverstanden. Vor dem Bild kniend, sagt sie ihrer Großmutter: „Liebe Oma, ich bin Karin, deine Enkeltochter. Ich verneige mich vor deinem Tod, so wie er war.“ Diese Verneigung macht sie für sich allein, in der Stille. Danach: „Ich achte deinen Tod. Das Schwere lasse ich bei dir und achte es als dein Schicksal, liebe Oma. Du bist groß, ich bin nur deine kleine Enkeltochter.“ Nach diesen Sätzen und tiefem Weinen bittet Karin die Großmutter um ihren Segen. Für sie und auch für mich ist die Großmutter im Energiefeld des Bildes spürbar präsent. Karin fühlt sich nach dieser Übung erleichtert, ruhig und noch traurig.

Wir beide haben nun das Gefühl, dass die Großmutter sich wieder zurückziehen möchte. Karin nimmt sich jetzt und am folgenden Tag malend an diesem Bild noch mehrere Stunden Zeit, um die Großmutter wieder mit brauner Erde zu bedecken, sie zu begraben. Sie gestaltet das geschlossene Grab andächtig, mit Liebe, und pflanzt malend viele Blumen. Auch ein beschrifteter Grabstein bekommt seinen Platz. Das Bild ist fertig, und Karin hat ihrer Großmutter damit einen neuen Platz in ihrem Herzen gegeben.

Das Kraftfeld beim Ausdrucksmalen

Beim Ausdrucksmalen entsteht ein Energiefeld – zwischen dem Bild, der/dem Malenden und der begleitenden Person. Dieses Energiefeld wird getragen von der Gesamtatmosphäre des Ateliers, die geprägt ist von gegenseitiger Achtung und der gesammelten Haltung aller malenden Teilnehmer/-innen. Ähnlich einem „Aufstellungs-Bild“ hat auch das gemalte Seelenbild für die Malenden direkte Wirkung: Gemalte Personen oder auch nur Formen oder Farben im Bild haben bei Berührung (auch mit geschlossenen Augen) oder beim Hineinstellen ins Energiefeld auf die einfühlenden Malenden eine eindeutig wahrnehmbare Wirkung. Sie wird unterschiedlich erlebt: als eine durch gesammeltes Schauen gewonnene neue innere Klarheit, bestimmte Worte oder Sätze können auftauchen, Gefühls- und Körperreaktionen werden spürbar.

Durch diese unmittelbar wirksame Erfahrung am gemalten Bild ist es auch beim Ausdrucksmalen möglich, belastende Verstrickungen und die lösende Wirkung der Ordnung im Familiensystem direkt zu erleben. Neue Lösungen, neue Haltungen (zum Beispiel das Verneigen) können so auf einfache Art erfahren und überprüft werden. Auch breitet sich hier – für alle spürbar – die ruhige Kraft, das innere Leuchten im Raum aus, wenn Ausgeklammerte, Vergessene gewürdigt werden oder wenn der gute, angemessene Platz im Familienbild eingenommen wird und die Liebe fließen kann.

Brigitte hat zwei erwachsene Kinder, die Trennung von ihrem Mann, dem Vater der Kinder, war vor mehreren Jahren. Danach war für sie keine Partnerschaft mehr möglich. Brigitte ist schon vertraut mit dem Ausdrucksmalen und der Atmosphäre im Atelier. Auf ihrem Bild, zu dem sie mich bittet, sind ein Mann und eine Frau zu sehen, die sich in größerem Abstand gegenüberstehen und sich anschauen. Die Umgebung der beiden Menschen erlebe ich als ziemlich chaotisch und aus der Ordnung: Die Erde ist oben (da, wo sonst der Himmel ist), die Sonne ist als eine kleine helle Kugel mitten im Bild zwischen Mann und Frau, hier und dort gibt es mal ein paar kleine Wolken oder Blumen. Brigitte ruft mich, da sie das Gefühl hat, dass das Bild nicht fertig ist, aber sie weiß nicht weiter. Außerdem „kommt es mir so vor, dass die beiden Personen mein geschiedener Mann und ich sind. Ich hab doch gar keinen Kontakt mehr zu ihm.“ Das lasse ich erst mal so stehen. Ich beschreibe ihr die „Un-Ordnung“, die ich auf dem Bild sehe. Sie ist betroffen: „Das habe ich gar nicht bemerkt.“ Sie fängt malend an aufzuräumen: Die Erde kommt dorthin, wo sie hingehört, dadurch bekommen der Mann und die Frau Boden unter die Füße. Mit einem feuchten Lappen wischt sie sehr viel vom Bild wieder weg: den erdigen Himmel, die Wolken, die Pflanzen. Die kleine Sonnenkugel zwischen Mann und Frau bleibt, auch die Personen bleiben unangestastet so, wie sie waren. Dieses Aufräumen ihres Bildes ist für Brigitte viel Arbeit, aber es tut ihr gut, und sie fühlt sich erleichtert. Das Bild wirkt jetzt auch auf mich sehr viel klarer.

Brigitte steht nun vor diesem Bild und weiß nicht weiter. Sie bittet um meine Unterstützung. Ich schlage ihr vor, sich gesammelt im Energiefeld des Bildes nahe an die Stelle der Frau zu stellen, sich einzufühlen, den Mann anzuschauen und zu spüren, wie es ihr dabei geht. Sie wirkt aufgeregt, entscheidet sich aber, sich der Situation zu stellen. Ich ziehe mich eine Weile zurück. Als ich wieder bei ihr bin, äußert sie: „Die Frau will näher zum Mann.“ Ich ermutige sie nun, ihr Bild entsprechend zu verändern. Das macht sie dann auch. Auf dem veränderten Bild steht die Frau nun näher beim Mann, sie berühren sich und schauen sich an. So ist das nun für sie in Ordnung, und das Bild ist fertig. Ich bitte sie trotzdem, sich noch mal in die Frau einzufühlen und zu überprüfen, ob das so stimmt. Als sie das macht, erlebt sie, dass es ihr sehr eng in der Brust wird – sie möchte weglaufen. Meine innere Wahrnehmung ist, dass das Würdigen dieser Partnerschaft und das Abschiednehmen anstehen. Ich spreche das aus. Sie nickt berührt. Am Bild stehend, schaut nun Brigitte ihren geschiedenen Mann an, spricht ihm gegenüber ihre Achtung aus, nimmt von ihm, was gut war, und dankt ihm für die gemeinsame Zeit ... „Ich halte es in Ehren. Und jetzt lasse ich dich in Frieden.“ Brigitte atmet tief durch, die Brust und das Herz werden weit.

Als Brigitte nach einer Pause wieder vor ihrem Bild steht, geht es ihr sehr gut. Sie äußert aber, dass die Berührung jetzt nicht mehr stimmt und „Mit der Sonnenkugel ist auch noch was“.

In der darauf folgenden Zeit beobachte ich, wie Brigittes Bild sich malend verändert und wächst: Die Frau geht wieder etwas zurück. Dort, wo der Sonnenfleck war, wächst mit Kraft aus der Erde ein Apfelbaum zwischen dem Paar. An diesem Baum hängen viele reife Äpfel. Jeder, der Mann und auch die Frau, bekommt einen Handwagen gemalt, in den sie die reifen geernteten Früchte legen können. Als die Äpfel in den Wagen liegen, dreht Brigitte malend den Mann und die Frau um, und beide gehen, ihren Handwagen mit der reichen Ernte ziehend, in entgegengesetzter Richtung auseinander. Das Bild ist jetzt fertig.

Zwei Wochen nachdem Brigitte dieses Bild gemalt hatte, traf sie nach langer Zeit ihren geschiedenen Mann, „zufällig“, wie sie sagt. Ein gutes Gespräch zwischen ihnen war möglich, und sie konnten sich gemeinsam über das neugeborene Enkelkind freuen.

