

Tastendes Zeichnen

Die Grundidee ist, dass das Sinnesorgan *Tasten* sensibilisiert wird und statt des *Sehens* die Führung über den Stift übernimmt. Die Zeichnerin arbeitet mit geschlossenen und auch mal mit offenen Augen und sieht nicht, was sie zeichnet. Die Steuerung über den Intellekt wird damit abgegeben.

Porträtbilder

Sozialform	Alter	Materialien	Dauer	Position	Besonderheiten
Einzel Gruppe	Erwachs.	Kohle, Pastellkreide	45 Min.	Vertraute Gruppenat- mosphäre	Unmittelbare Konfrontation mit seinem „Ich“

Die hier beschriebene Übung wird in einem offenen Atelier angewandt, das Mal- und Selbsterfahrungskurse für Kinder, Erwachsene und geistig behinderte Menschen anbietet. Die Gruppenstärke bewegt sich zwischen 4 und 8 Personen.

Thema:

In dieser Übung setzt sich die TN mit ihrem *Gesicht*, dem inneren und dem sichtbaren, auseinander.

Das eigene Gesicht wird ertastet und parallel dazu gezeichnet.

Setting:

Erwachsene, die sich in einzeltherapeutischer Situation befinden, aber die Übung kann auch in der Gruppe durchgeführt werden.

Material:

Papier, ca. 40x60 cm groß, Kohle oder Pastellkreiden (für das weitere Bearbeiten des Bildes ist es günstig, wenn eine mittelgraue Kreide benutzt wurde, da Schwarz das Bild sonst dominiert).

Erfahrungsebenen:

- Sich auf die eigene *Sinneswahrnehmung* verlassen, vorgefertigte Vorstellungen verlassen
- Es wird ein hohes Maß an Aufmerksamkeit für sich, für das eigene Gesicht aufgebracht
- Mit sich „ins Gespräch“ kommen: Was empfinde ich, wenn ich meine Nase, meine Stirn, den Mund....berühre, befühle?

- Akzeptieren wie ich bin, wie ich aussehe bzw. mich mit der evtl. Unzufriedenheit darüber auseinandersetzen
- Beim „intuitiven“ Zeichnen erleben, dass ich über das Bild mehr über mich erfahren kann als beim „kontrollierten“ Zeichnen.

Verlauf:

- Für jede TN liegt ein Blatt, 50x70 cm, und Kohle bereit.
- Zur Einstimmung eine Wahrnehmungsübung: „Lege deine Fingerspitzen auf dein Gesicht. Spüre, wie dein Atem die Hände berührt, spüre die Temperatur deiner Finger und wie sich die Haut anfühlt. Wir wollen nun eine kleine Erkundungsreise über dein Gesicht machen und fangen mit der Stirn an. Mit beiden Händen befühlen wir die Stirn, fühlen den Haaransatz, gleiten langsam zu den Augenbrauen, erkunden die Augenhöhlen, kommen zum Nasenansatz, erkunden die Nase....“ (Weiter bis zum Kinn, Halsansatz). „Zum Schluss nehmen wir unseren Kopf in beide Hände und lassen ihn wie in einer Schale darin ruhen.“
- Jetzt greifen wir mit der Zeichenhand zur Kohle. Mit der anderen Hand treten wir nochmals die Erkundungsreise über unserem Gesicht an und diesmal zeichnen wir parallel auf unserem Blatt dazu. Wenn euch eine Stelle in eurem Gesicht besonders interessant erscheint, dann verweilt hier längere Zeit und bewegt die Kohle unablässig dazu. Das Bild soll nachher nur wiedergeben, wie wir uns mit unserem Gesicht beschäftigt haben und nicht, wie das Gesicht „tatsächlich“ aussieht.
- Damit jede ihrer eigenen Geschwindigkeit entsprechend die Reise machen kann, lasse ich euch ein paar Minuten dazu Zeit, ohne euch dabei anzuleiten. Geht bedächtig und sorgfältig vor, versucht jeden Millimeter eures Gesichts zu erfühlen, lasst nichts dabei aus“.
- Nach Beenden der Zeichnung werden die Augen geöffnet. Jede soll sich nun Zeit nehmen, das Bild mit ihren Augen zu erkunden und dabei wahrzunehmen, welche Gedanken und Gefühle beim Betrachten der Zeichnung aufkommen.
- Vertiefung: Folgende Fragen werden auf einem Blatt beantwortet: Welche Stimmung gibt das gezeichnete Gesicht für deinen Eindruck wieder? Welche Teile deines Gesichts, das du aus dem Spiegel kennst, findest du der Zeichnung ähnlich? Welche anders? Hast du eine Phantasie zu diesem Gesicht, in welcher Situation es diesen Ausdruck haben könnte? Kommt dir der Ausdruck bekannt vor?
- Bevor die Gruppe zusammen kommt um die Bilder einander vorzustellen, gehen die TN zu zweit zusammen und besprechen ihre Gestaltungen. In der Gesamtgruppe muss nicht jede TN ihr Erleben schildern und hatte doch in der Zweiergruppe die Möglichkeit, sich im kleinen Rahmen mitzuteilen.

Fortführung:

Wenn geplant ist, das Thema „Porträts“ weiter zu verfolgen, indem z. B. mit dem Handspiegel weiter gearbeitet wird, können eine oder mehrere der o.g. Übungen zur „Einstimmung“ auf das Thema vorweg angeboten werden.



„Blatterkundung

„Tasten/Zeichnen“



Varianten:

- Ein Bild davon wird für eine weitergehende Gestaltung verwendet, d. h. die TN gestaltet mit offenen Augen das Gesicht weiter. Dazu kann die Aufgabe gestellt werden: „Versuche mit Hilfe von *Farben* (evtl. auch mit farbigem Papier) den Ausdruck des Gesichts zu verdeutlichen. Du kannst auch noch Haare, teilweise Kleidung usw. hinzufügen“.

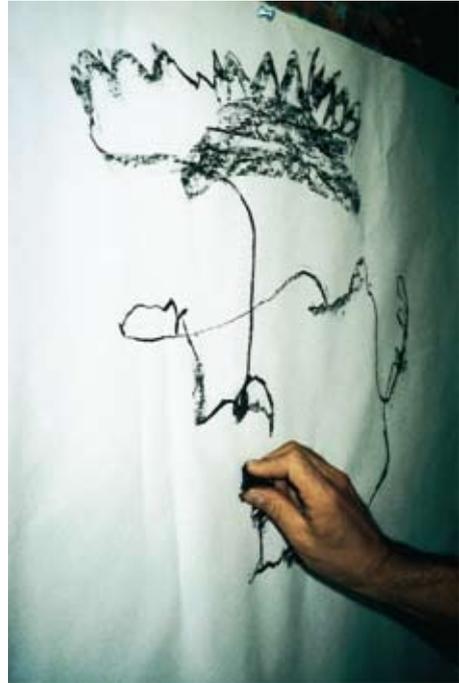
➤ Statt während des Tastens zu zeichnen, wird vor dem Zeichnen das Gesicht gründlich erfühlt, und *anschließend* (mit weiterhin geschlossenen Augen) gezeichnet. Das hat den Vorteil, dass die Aufmerksamkeit ganz dem Zeichnen gewidmet

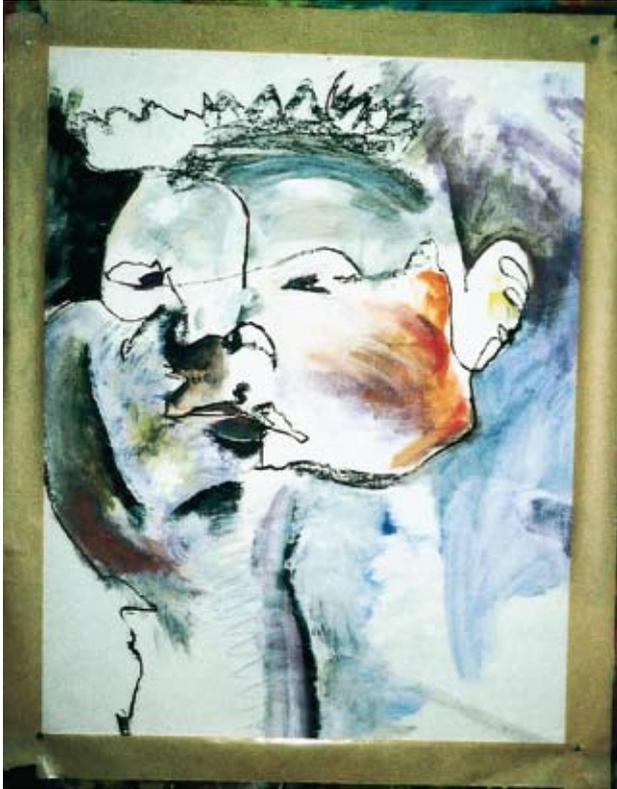
wird und nunmehr die *Erinnerung* dessen, was erspürt wurde, sich ins Bild überträgt. So wird eine Porträtserie von 3-5 Bildern erstellt.

- Statt des Gesichts wird nur *ein* Körperteil erforscht: Ein Ohr, ein Fuß, die Nase... In diesem, auch ruhig des öfteren angewandten Übungsverlaufes kann eine neue Zärtlichkeit und Akzeptanz sich selbst gegenüber anregt werden. Es darf auch den Fragen nachgegangen werden: Was mag ich an mir (nicht)? Was ist mir an mir selbst noch gar nicht so aufgefallen? So kann in Gespräche zwischen den TN zum Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung geführt werden.

Hinweise:

- Es ist für manche eine Überwindung, sich zart und aufmerksam zu berühren und diesen Kontakt über längere Zeit aufrecht zu erhalten. Dies ist bei der Zielgruppe, mit welcher gearbeitet wird, unbedingt zu beachten.
- Vor allem „Kopfmenschen“ fällt es schwer, sich auf die Übung einzulassen und müssen immer wieder aufmunternd dabei begleitet werden.
- Querverbindung, siehe unter „Kommunikationsübungen – Partnerübung: Blindporträts“.





Die Zeichnung wird mit Farben vervollständigt

Weiterführende Literatur:

Betty Edwards, Garantiert Zeichnen Lernen. Hamburg, 1982

Christine Leutkart

Gegenstände ertasten und zeichnen – 4 Übungen

Sozialform	Alter	Materialien	Dauer	Position	Besonderheiten
Einzel Gruppe	Ab 10 J. Jugendl. Erwachs.	Verschiedene Gegenstände, Papier, Kohle, Pastellkreide	30-60 Min.	Beliebig	Künstlerisch oft besonders interessante Ergebnisse

Die hier beschriebene Übung wird in einem offenen Atelier angewandt, das Mal- und Selbsterfahrungskurse für Kinder, Erwachsene und geistig behinderte Menschen anbietet. Die Gruppenstärke bewegt sich zwischen 4 und 8 Personen.

Thema:

Während ein Gegenstand wahrgenommen wird (über das *Sehen* oder *Fühlen*) wird es gezeichnet. Verschiedene kurze Übungen aneinandergereiht.

Materialien:

Verschiedene, ca. handgroße Gegenstände. Diese haben entweder die TN mitgebracht, oder die Leiterin stellt sie zur Verfügung. Des weiteren: Blätter, ca. 40x60 cm, Kohle oder Pastellkreide.

Setting:

Einzelarbeit in der Gruppe.

Erfahrungsebenen:

- Sich ohne Leistungsdruck einer gegenständlich orientierten Zeichnung nähern, „konkret“ werden
- Konzentration auf die bewusste Wahrnehmung eines Gegenstandes
- Der Wahrnehmung einen Ausdruck verleihen, ihr eine „Zeichensprache“ geben
- Augen-Hand-Koordination beim aufmerksamen Führen der Kohle
- Experimenteller Umgang mit dem Stift und darüber einen Zugang finden, wie man ihn einsetzen kann.

Verlauf:

- In einem Baumwollsack befinden sich mehr Gegenstände als TN: Sie sollten möglichst aus dem unterschiedlichsten Material beschaffen sein, z. B. ein kleines Stofftier, ein Stein, eine Holzfigur oder Stück von einem Ast, eine Muschel, ein Gebrauchsgegenstand
- Die TN werden angewiesen, sich ein Blatt hin zu hängen und die Kohle bereit zu legen. Sie kann sich nun davor auf einen Stuhl setzen,

da es einen Moment dauert, bis alle mit einem Gegenstand „versorgt“ sind.

- Nun geht die Leiterin reihum und fordert jede TN auf, welche *nicht* auf (oder gar in) das Säckchen schaut, die Hand hinein zu tun und die Gegenstände zu befühlen. Wenn sie sich für eines entschieden hat, das sie anspricht (Kriterium: es fühlt sich angenehm oder interessant an), zieht sie dies heraus. Wichtig: Sie behält den Gegenstand in der Hand, ohne es anzuschauen, d. h. sie weiß bis zum Ende der Zeichnung nicht, wie er tatsächlich aussieht. Sie hat nur eine Vorstellung davon.
- Bis alle ihren Gegenstand haben, können die TN ihren Gegenstand mit geschlossenen Augen ertasten.

Tast-Zeichenübung I

- Dann stellt sich jede vor ihr Blatt und zeichnet, während sie mit einer Hand immer weiter den Gegenstand erkundet, mit der anderen Hand parallel dazu auf das Blatt, (siehe auch: „Porträtzeichnen“). Der gezeichnete Gegenstand soll nicht so aussehen wie der erfüllte in der Realität, sondern wie wir ihn *empfinden* aufgrund unserer Wahrnehmung.
- Beispiel: Ein Gegenstand, nämlich eine Kuh aus Holz, wird ertastet. Die „Tasthand“ spürt die Wölbungen, Unebenheiten und Formen des Holzes, auch seine Glätte und Härte. Während die Kuh mit langsam Bewegungen ertastet wird, bewegt sich die „Zeichenhand“ mit denselben Bewegungen dazu über das Blatt. Instruktion: Wenn es eine interessante Stelle für die „Tasthand“ gibt, darf hier länger verweilt werden und auch auf dem Blatt wird an der Stelle intensiv gezeichnet. Wenn das Material sich hart anfühlt, kann auch der Stift hart, mit Druck, geführt werden und umgekehrt, fühlt es sich weich an, wird der Stift evtl. mit der breiten Seite weich über das Blatt geführt.
- Die Augen werden geöffnet und das Bild sowie der Gegenstand betrachtet.
- Interessant ist es, im Raum herum zu gehen, bei den anderen zu schauen oder auch zu erraten, welcher Gegenstand dargestellt wurde.
- Kurzer Austausch in der Gruppe.

Tast-Zeichen II

- Ein neues Blatt wird hin gehängt. Nun konzentrieren sich die TN darauf, *mit den Augen* den Gegenstand zu „ertasten“ und dabei zu zeichnen, ohne auf das Blatt zu schauen. Ähnlich wie vorher sollen nur die Eigenschaften, nicht aber das tatsächliche Aussehen des Gegenstandes wieder gegeben werden.

III: Gegenständliches Zeichnen aus der Erinnerung

- Mit dem Wissen, das wir uns über den erwählten Gegenstand angeeignet haben, zeichnen wir diesen nun aus der Erinnerung *groß* auf ein Blatt. Nun können auch Farben verwandt werden. Die Aufmerksamkeit bleibt bei der Erinnerung an die *Eigenschaften* des Gegenstandes und weniger bei dem tatsächlichen Aussehen. So bilden wir etwas ab, das wir „mit Leib und Seele“, und nicht nur über die vordergründige Optik, erfasst haben.
- Im anschließenden Gespräch können die heraus gesuchten Gegenstände besprochen werden, so wie: Was hat mich daran interessiert? Gibt es Erinnerungen, Gedanken, Phantasien dazu? Drücken sich diese in den Zeichnungen aus?
- Vor oder im Anschluss an die o.g. Übungsreihe gibt es eine weitere spielerische Übung:

IV: Gegenstände beschreiben (und dann zeichnen):

- Die TN gehen zu zweit zusammen, nachdem jede sich einen Gegenstand (den sie anschauen darf, nachdem sie ihn heraus genommen hat) ausgesucht hat, und sie setzen sich *mit dem Rücken zueinander* hin.
- Eine beschreibt der anderen ihren Gegenstand, ohne zu verraten, was es genau ist. Es werden die Eigenschaften, Formen usw. genannt, aber nicht die Funktion.
- Die TN, die die Beschreibung erhielt, geht zu ihrem Blatt und zeichnet den Gegenstand so, wie sie sich diesen vorstellt.
- Dann kommt die Partnerin dran.

Zum Schluss kommen alle Gegenstände auf den Tisch und jede nimmt sich dann den, von welchem sie glaubt er sei ihr beschrieben worden.

Fortführung:

Diese Übungen sind auch als *Vorübungen* geeignet, wenn anschließend weitere Auseinandersetzungen mit dem gegenständlichen Zeichnen und Malen stattfinden sollen.

Varianten:

- Die erste Übung mit verschiedenen Gegenständen durchlaufen. Das würde bedeuten, den ersten Gegenstand wieder in den Sack zu tun und sich einen neuen heraus zu holen. Die spielerische Note anschließend ist das mehrfache Erraten: Welche Zeichnung passt zu welchem Gegenstand?

Hinweis:

- Diese Übungsabfolge hat einen Wechsel von sehr heiteren und konzentrierten Phasen und trägt somit zu einer entspannten, lebendigen Gruppenatmosphäre bei.
- Menschen, die sich selbst einem starken Leistungsdruck unterwerfen können zuerst frustriert werden, weil die Ergebnisse selten so aussehen, wie erwartet und die Gegenstände oft kaum erkennbar sind. Zumeist wird bald ersichtlich (anhand der besprochenen Ergebnisse) welche neue, unerwartete und künstlerisch interessante Qualität die Zeichnungen besitzen und das Auge wird für den Aspekt kreativen Ausdrucks neu geöffnet.
- Das Gefühl, „etwas in der Hand zu haben“ gibt manchen TN, die es ansonsten entbehren, ein Gefühl der Sicherheit und Realitätsbezogenheit.

Christine Leutkart

Zeichnen mit geschlossenen Augen

Sozialform	Alter	Materialien	Dauer	Position	Besonderheiten
Einzel Gruppe	Jugendl., Erwachsene, verkürzt und abgewandelt mit Kindern ab 6 J.	Kohle, Pastellkreiden, Gouache, 4 Blätter 70x100 cm	1 Std.	In vertrauter Gruppenatmosphäre	Es wird lange mit geschlossenen Augen gearbeitet

Angewandt werden diese Übungen in einem offenen Malatelier, das Kindern, Erwachsenen und geistig behinderten Menschen Mal- und Selbsterfahrungskurse anbietet. Die Gruppengröße bewegt sich zwischen 4-8 Personen.

Übungen, vom „Geführten Zeichnen“ ausgehend entwickelt

Die folgenden Übungen finden ihren Ursprung im „Geführten Zeichnen“ (G. Z.), wie von Maria Hippus¹⁶ entwickelt.

Thema:

Beim Geführten Zeichnen ist das Zeichnen mit geschlossenen Augen eine therapeutische Methode, den innersten Impulsen in sog. „Bewegungsspuren“ Ausdruck zu verleihen. Die Grundannahme ist, dass jede seelische

¹⁶ Siehe dazu: Deuser, Ortrud, Geführtes Zeichnen: Baukus, Peter, Thies, Jürgen (Hg.), Aktuelle Tendenzen in der Kunsttherapie, Stuttgart 1993, 124-131

Regung unmittelbar mittels der Gestik als gezeichnete Spur auf dem Papier sichtbar werden kann. Beim Zeichnen selbst versinkt die Klientin zum einen in ihre inneren Regungen, zum anderen transportiert sie diese nach außen und, ohne den Vorgang zu intellektualisieren, entwickelt sie beim Zeichnen einen Zugang zu und Umgang mit ihren Gefühlen. Beim Zeichnen lässt sie sich von ihren Impulsen „führen“.

Setting:

Einzeln oder in der Gruppe, an der Malwand oder an der Staffelei stehend

Materialien:

Kohle oder Pastellkreiden, für jede Teilnehmerin 3 Blätter 70x100 cm, die von dünner Qualität sein können und ein Blatt, 70x100 cm, von stärkerer Qualität (ca. 220 gr.). Für die Fortführung Gouachefarben, Pastellkreiden, Wasserfarben.

Eine innere Landschaft zeichnen

(mit geschlossenen Augen)

Sozialform	Alter	Materialien	Dauer	Position	Besonderheiten
Einzeln oder jede für sich in der Gruppe	Erwachsene	Graue und farbige Pastellkreiden u.a. Farben 2 Blätter, 70x100 cm	1½ Std. mit Nachbesprechung (einzeln 1 Std.)	In vertrauter Gruppenatmosphäre	Erzeugt intensive, ruhige Stimmung

Die hier beschriebene Übung wird in einem offenen Atelier angewandt, das Kindern, Erwachsenen und geistig behinderten Menschen Mal- und Selbsterfahrungskurse anbietet. Die Gruppenstärke bewegt sich zwischen 4 und 8 Personen.

Thema:

Die TN geht nach innen, erforscht ihre „Seelenlandschaft“. Diese Übung hat einen meditativen Charakter und führt in tiefliegende, innere Bereiche, die ihren Ausdruck im blind gezeichneten Bild finden.

Setting:

Stehend an der Malwand (Staffelei), einzeln oder in der Gruppe.

Materialien:

Für jede TN eine mittelgraue Pastellkreide, sowie 2 große Blätter, von denen eins von dünner Qualität sein kann; für die Ausgestaltung der „inne-

ren Landschaft“ weitere farbige Pastellkreiden, Wasser- und Gouachefarben.

Erfahrungsebenen:

- Selbstvertrauen aufbauen, indem man sich den inneren Bildern überlässt; es kann die Erfahrung gemacht werden: „Es ist nie *nichts* da, ich bin gefüllt mit Bildern die zeigen, dass mein Innerstes lebendig ist“
- Es ist möglich, dass die Kontrolle (der Augen d. h. des Verstandes) abgegeben wird und die Intuition „das Ruder“ übernimmt, ohne dass „Chaos und Wahnsinn“ ausbricht (wie an den Bildern zu sehen ist).
- Gefühle und Stimmungen können mit Hilfe des entstandenen Bildes im Nachgespräch oft erstaunlich genau verbalisiert und beschrieben werden, was für viele eine neue Erfahrung bedeutet und Entlastung bringen kann.

Verlauf:

- Entspannung im Stehen mit Blatterkundung (siehe oben). Die TN nimmt zwei Pastellkreiden und zeichnet, ihrem Tempo und Interesse entsprechend, auf Blatt 1.
- Blatt 2 wird ebenfalls erst ohne Kreiden und mit der *Zeichenhand* nach Begrenzungen und Größe erkundet, „vereinnahmt“. Die TN macht sich so mit dem ihr zur Verfügung stehenden Raum vertraut, der symbolisch gesehen, ihren eigenen Innenraum darstellt.
- Die Zeichenhand greift die Kreide und wird parallel zur verbalen Begleitung der Malleiterin bewegt.
- Die Anweisungen lauten in etwa: „Bevor du zeichnest stell dir vor, du siehst wie in weiter Ferne die schwachen Umrissse einer Landschaft. Je genauer du hin siehst, desto deutlicher zeichnen sich Konturen ab und du kannst immer deutlicher eine Landschaft erkennen. Nun folge *gleichzeitig* mit deinem inneren Auge und deiner Pastellkreide, die sich über das Blatt bewegt, den Konturen dieser Landschaft. Sie können ebenmäßig, wellig, schroff.....oder ganz anders sein. Und nun erkunde das Innere dieser Landschaft, ihre Beschaffenheit. Es kann sein, dass sie traumhaft und unwirklich, nicht wie eine „richtige“ oder bekannte aussieht. Das macht nichts, denn es geht nicht darum eine schöne, sondern eine *innere* Landschaft zu erkennen, die von dir erschaffen ist. Und in dieser kann es alles mögliche geben. Hab keine Angst, etwas falsch zu malen, denn hier gibt es nichts „Falsches“ oder „Richtiges“. Folge mit dem Stift einfach deinem inneren Auge, das die Landschaft erkundet, und so wie dein Auge über die Landschaft schweift, so schweift deine Kreide über das Blatt. Dazu lasse ich dir nun ein paar Minuten Zeit.

- Vielleicht gibt es einen Platz in dieser Landschaft, der dir besonders gut gefällt. Erlaube dir, hier länger zu verweilen und lasse deinen Stift hier zur Ruhe kommen. Von hier aus verabschiedest du dich von dem inneren Bild der Landschaft und machst dich dazu bereit, dem Bild mit offenen Augen zu begegnen.
- Stell dich entspannt hin und lasse die Arme hängen. Öffne die Augen und schau dir in Ruhe an, was da auf deinem Blatt entstanden ist.
- Wenn du möchtest, kannst du dich nun in dieses Bild vertiefen und mit Farben daran weiter arbeiten. Versuche dabei, die *Stimmung* des inneren Bildes zu bewahren und beim Malen hervor zu heben.
- Du kannst aber auch ein neues Bild malen, wenn du dieses blind geschaffene als abgeschlossen erachtest. Versuche auch im neuen Bild, die Stimmung einzufangen, die sich deinem inneren Auge erschlossen hat.“

Varianten:

- Sollte eine TN sich über ihr Bild besonders erschrecken, weil es ihr zu düster, chaotisch, unheimlich...vorkommt kann sie aufgefordert werden, sich der angenehmsten Stelle im Bild zu widmen, diese malerisch auszuarbeiten und von dieser Stelle ausgehend weiter zu malen. Oder sie kann auf einem neuen Blatt diese „Lieblingsstelle“ größer und ausführlicher malen („fokussieren“).
- Beim Weitermalen kann vorgeschlagen werden, dass einzelne Teile des Bildes übermalt oder verändert werden, die Grundstimmung sollte jedoch erhalten bleiben und noch deutlicher gemacht werden. Die Pastellkreide ist in ihrer Farbigkeit als mittelgrau gewählt, da diese Farbe es zulässt, dass sie teilweise wieder übermalt werden kann, aber sie ist nicht so blass, als dass sie nicht auch für sich stehen bleiben könnte. Schwarz hingegen ist zwar die beste Kontrastfarbe auf dem weißen Blatt, dominiert jedoch die Farbigkeit auf dem Bild und verwischt, wenn weiter gemalt wird (was aber auch als reizvoller Effekt eingesetzt werden kann).

Hinweise:

- Hier treffen dieselben zu wie beim G. Z. beschrieben.
- die Übung wird wie o.g. (Zeichnen mit geschlossenen Augen) eingeführt und bietet sich als „Nachfolgeübung“ für die TN an, die mit dem „blinden Zeichnen“ schon vertraut sind. Die Übung kann aber auch für sich gesondert eingesetzt werden.
- Die Übung kann eingesetzt werden, wenn eine schützende Atmosphäre herrscht und es genügend Raum zur Aufarbeitung des Malgeschehens gibt, da u. U. auch sehr düstere, bedrohlich wirkende Bilder entstehen können.

- Bei Menschen, die unter Traumen leiden, psychotisch sind oder wegen anderer psychischer Labilitäten auffallen, muss besonders abgewägt werden, ob die Übung geeignet ist. Eine stark unterstützende und und haltgebende therapeutische Begleitung ist in jedem Fall besonders notwendig.
- siehe auch Querverbindung „ein Ort, an dem ich mich wohlfühle“.

Christine Leutkart

Eine Seifenblase (ein Ball)

Sozialform	Alter	Materialien	Dauer	Position	Besonderheiten
Einzel Zweier- gruppen	Kinder ab 5 J. Erwachs.	Wasser- farben o.a. Farben	1 Std.	Gut anwendbar auch mit TN, die sich fremd sind	Konzentriert und beruhigt

Angewandt wird diese Übung in einem offenen Malatelier, das Kindern, Erwachsenen und geistig Behinderten Menschen Mal- und Selbsterfahrungskurse anbietet. Die Gruppengröße bewegt sich zwischen 4-8 Personen.

Thema:

Eine (Kreis)form blind mit sich überschneidenden Linien füllen

Materialien:

Aus einem großen Blatt (70x100cm) eine *runde* Form ausschneiden; größere und kleinere Pinsel, Gouache und/oder Wasserfarben oder Pastell- und /oder Ölkreiden.

Setting:

Die Übung kann jede für sich in der Gruppe machen, oder jeweils zu zweit zusammen

Erfahrungsebenen

- Sich, bzw. dem Bild eine Struktur geben, sich in einem festgelegten Rahmen bewegen und darin kreativ sein;
- Mit einfachen Mitteln zu einer inneren Ruhe und Konzentration finden;
- Die Identifikation mit der *Seifenblase* vermittelt Leichtigkeit und Entspannung, die mit einem *Ball* Aktivität und Lebendigkeit;
- Die assoziierten Eigenschaften einer Seifenblase – Zerbrechlichkeit, frei sein, schillernd – (und denen des Balls) können in eine Auseinandersetzung mit der eigenen Person führen;
- Eine gemeinsame Aufgabe unter Absprache lösen;

- Künstlerisch: erfahren und üben, wie sich Farben von wässrig bis intensiv auftragen lassen;
- Farbvermischungen und Übergänge erzeugen.

Verlauf:

- Ein großes, kreisförmig ausgeschnittenes Blatt hängt an der Malwand oder an der Staffelei.
- Blatterkundung mit geschlossenen Augen (siehe oben).
- In beide Hände eine Kreide nehmen und spielerisch 1-2 Minuten lang Linien über das Blatt ziehen. Wie oben (beim G. Z.) folgen die Hände dem inneren Impuls. Es kann dazu die Vorstellung angeregt werden, die Hände sind *Schlittschuhläufer*, die tänzerisch über einen See gleiten.



Mit geschlossenen Augen Linien über das Blatt ziehen

- Mit geöffneten Augen die im Kreis entstandenen Formen, die sich durch Überschneidung der Linien ergeben haben, ausmalen. Die TN werden dazu angehalten, wie bei einer Seifenblase die Farben wässrig-transparent, ineinander fließend und sich in verschiedenen Tönen mischend, aufzutragen.

Varianten:

- Die TN gehen zu zweit zusammen und zeichnen abwechselnd, jede ca. 1 Minute lang und jede mit einer anders farbigen Kreide, blind auf

das kreisförmige Blatt. Gemeinsam wird das Bild ausgemalt, wobei es die Aufgabenstellung geben kann, dass nur die Grundfarben benutzt werden, und die TN nicht gleichzeitig ein und dieselbe verwenden sollen. In einzelnen Feldern treffen die verschiedenen Farben dann aufeinander.

- Zur Lockerung und um die Vorstellung des „Tänzerischen“ zu unterstützen kann zum Zeichnen begleitende Musik gespielt werden, z. B. „die vier Jahreszeiten“ von Vivaldi.

- Statt mit Wasserfarben kann mit Acryl- oder Gouachefarben gemalt werden. Hier drängt sich dann auf Grund der intensiveren Farben weniger die Vorstellung einer *Seifenblase* als die eines *Balls* auf, der ein lebendiges und aktives Dasein führt und darum in kräftigen, ebenso sich vermischenden Farben gemalt werden kann.



- Es werden nicht sofort die einzelnen Felder ausgemalt, sondern erst einmal zusammenhängende Formen assoziiert, die wiederum farblich so bearbeitet werden, dass sie auch für die Betrachterin erkennbar werden.

Mit Farben Konturen schaffen, ein Thema finden

- Statt eines runden Blattes, kann natürlich auch ein rechteckiges Blatt hin gehängt werden. Das lässt noch mehr offen, wohin sich das „Gekritzel“ thematisch entwickeln könnte.
- Vor dem Zeichnen auf dem Blatt werden große Bewegungen in der Luft ausgeführt, mit „weit ausholenden, rhythmischen Bewegungen“, um dann mit geschlossenen Augen auf ein großes Papier zu „kritzeln“¹⁷

¹⁷ Edith Kramer, Kunsttherapie mit Kindern, München, Basel 1978, 24



„BÄH!“ Gemalt von David, 12 Jahre alt

Hinweise:

- Diese Übung zeigt eine kreative Alternative zum oft schon stupiden weil zum Ruhighalten eingesetzten „Mandalamalern“¹⁸, da sich die Malenden in der Kreisform aufhalten, dabei aber eigene Motive entwickeln. Die Qualität des beim „Mandalamalens“ oft zitierte Konzentration und innere Zentrierung speist sich hier aus der eigenen Kreativität und führt deshalb zu einer weitaus intensiveren Beziehung zur entstehenden Gestaltung.
- Besonders Kinder, die zu motorischer Unruhe und Aufmerksamkeitsstörungen neigen, finden hier den Raum, in dem sie sich gleichzeitig „austoben“ können und, beim Malen, zur Ruhe finden und die Konzentration aufbringen, die ihnen sonst oft schwerfällt.
- Siehe auch Querverbindung zu „Geflecht“ und zu „Malen mit vorgegebenen Linien“.

Christine Leutkart

¹⁸ Mandala = altindisch „Kreis“; in symmetrischen Feldern aufgegliederte Kreis- oder Vieleckform, die beim Malen wie beim Betrachten zur Meditation, Konzentration und Entspannung einlädt

Gestisches Zeichnen

Verlauf:

- Jede Teilnehmerin legt sich o.g. Blätter in erreichbarer Nähe zurecht. Die Kohle (oder zwei Pastellkreiden) wird ebenfalls bereit gelegt. Es können auch zwei verschiedenfarbige Pastellkreiden ausgesucht werden, denn später ist es spannend zu sehen, wie beide Hände sich unterschiedlich auf dem Blatt verhalten haben.
- Die TN stellen sich vor ihr Blatt und prüfen Kleidung, Gürtel, Brille... auf die Bequemlichkeit und verändern notfalls etwas daran.
- Es folgt eine Entspannungsübung im Stehen (siehe Anhang).
- Die Malleiterin begleitet: Die Hände werden, immer mit geschlossenen Augen, auf das Blatt gelegt und erkunden dieses. Sie unternehmen eine „Forschungsreise“ über das Blatt, und die TN nähert sich diesem mit der Einstellung: „Das ist *mein* Feld, *mein* Gebiet, ich nehme davon Besitz, lerne seine Begrenzungen, seinen Raum kennen“. Die Hände kommen da auf dem Blatt zur Ruhe, wo sie sich wohl fühlen, ein „zu Hause“ gefunden haben.
- Es beginnt eine Zeichenserie mit den 3 dünnen Blättern.
- Nun nimmt jede Hand eine Kohle (oder Kreide) auf. Mit der Aufforderung, die Hände mögen sich weiterhin der Entdeckungsreise auf dem Blatt widmen, zeichnen die TN weiter. Sie können angeregt werden, dabei die Stifte mal spitz, mal breit zu halten, schnell, fahrig, mit hartem, mit weichem Druck, mit beiden Händen gleichzeitig oder sich abwechselnd... über das Blatt zu gleiten. Wesentlich ist, sich von den inneren Impulsen und der spontanen Bewegung der Hände leiten zu lassen.
- Die TN entscheiden selbst, wie lange sie an den 3 (dünnen) Blättern arbeiten.
- Wenn das 4. Blatt, (das stärkste), an der Wand hängt, besinnt sich die TN, wiederum mit geschlossenen Augen, auf eine Gestik, die sich im Zeichenverlauf als markant heraus gearbeitet hat. Das kann eine Bewegung sein, die sich besonders angenehm angefühlt hat oder oft aufgetaucht ist. Diese wird vor der Wand in der Luft, oder ohne Stift, mit bloßer Hand auf dem Blatt, nachvollzogen.
- Nun soll nur diese kurze Bewegungsspur mit einer Pastellkreide auf dem Blatt hinterlassen werden. An diesem Blatt arbeitet die TN dann mit offenen Augen weiter und hat dafür ca. 1/2 Std. Zeit.
- Wenn alle fertig sind, stellt sich jede noch mal mit geschlossenen Augen hin und fühlt sich kurz in die Bewegungsart hinein, mit welcher das 4. Blatt begonnen wurde.

- Die Gruppe versammelt sich im Stehen. Es wird nicht gesprochen. Die TN werden aufgefordert, dass, *wer möchte*, die Gestik, zu welcher sie beim Zeichnen am meisten Beziehung gefunden hat, der Gruppe vorführen kann.
- Steigerung: Die anderen sagen ihre Assoziationen (keine Erklärungen, sondern nur Begriffe in Stichpunkten) zu der Gestik in dem Moment, in welchem diese vorgeführt wird. Diese Rückmeldungen sind als „Geschenk“ für die Vorführende gedacht und tragen zu einer Vertiefung der weiteren inneren Auseinandersetzung bei.

Variationen:

- Querverbindung siehe „Blindporträts“
- „Mein Energiefluss“: In der Entspannungsübung wird die Aufmerksamkeit auf den *Energiefluss* gelenkt, der durch den Körper strömt. Die TN nimmt diesen wahr, empfindet seine Bewegungsrichtung und assoziiert dazu eine Farbigkeit. Es wird erst mit leeren Händen auf dem Blatt der Bewegung nach empfunden, bevor sie dann, mit wenigen Linien nur (Kreide quer halten!), mit geschlossenen Augen auf das Papier gezeichnet wird. Anschließend wird der assoziierten Farbigkeit entsprechend an der Bewegungsspur weiter gemalt.
- Die Zeichenserie auf 3 bzw. 4 Blätter zu begrenzen, ist nicht zwingend, es können auch mehr Blätter zur Verfügung gestellt werden. Erfahrungsgemäß sind 3 Blätter in Folge als *Mindestzahl* für eine Serie gut; die Anzahl 3 impliziert eine Art „Vollständigkeit“ im Sinne von „vorher, jetzt, nachher“. Das vierte Bild kann die im Bild realisierte „neue Realität“, „Lösung des sich abgezeichneten Konflikts“ oder „Entwurf zur Neuorientierung“ sein.
- Im Anschluss an die Zeichenserie, also bevor zum Thema vertiefend gemalt wird, schreibt jede Klientin stichpunktartig auf jede Zeichnung ihre freien Assoziationen, Gedanken und Gefühle dazu auf. Dies trägt zu einer weiteren Festigung und Bewusstmachung des Erlebten bei.
- Mit Kindern oder Erwachsenen, die man nicht zu tief in einen inneren Prozess hinein führen möchte, kann auf nur einem Blatt gearbeitet werden und bereits das zweite wird gestalterisch ausgearbeitet.
- Zu der gestischen Spur auf dem Blatt, an welchem weiter gemalt werden soll kann die Anregung gegeben werden: „Schaut euch nun die entstandene Bewegungsspur an. erinnert sie euch an etwas? Könnt ihr darin eine Figur, ein Wesen, Pflanze, Gegenstand oder Landschaft erkennen? Wenn ja, macht dies beim Weitermalen deutlich und arbeitet mit Farben an diesem Thema weiter“.
- Vor allem mit Kindern kann zum letzten Bild eine Geschichte entwickelt werden und so findet die Gruppe einen Anschluss an das Bildgeschehen jeder TN.

Hinweise:

- Personen, die ihre Augen nicht gern schließen können diese „blinzeln“, also halb geschlossen, halten.
- Durch das Arbeiten mit geschlossenen Augen wird die Kontrolle über das Geschehen sehr viel schneller abgegeben als es mit offenen Augen der Fall wäre. Ängstliche und/oder Menschen mit starken Kontrollwünschen, zu kleine Kinder und Menschen mit Kreislauf- oder Koordinationsproblemen müssen sehr behutsam an diese Arbeitsweise heran geführt werden, oder sollten von vorn herein die Möglichkeit haben mit offenen Augen unter derselben Anleitung zu arbeiten.
- Diese Übungen, nach oben stehender Beschreibung durchgeführt, verlangen eine therapeutisch erfahrene Anleiterin, da die TN in kurzer Zeit tief in ihr Unterbewusstes geführt wird. Häufig äußern sich dabei sehr starke Gefühle, mit denen in der Situation selbst umgegangen werden muss.

Anhang:

Entspannungsübung: „Stelle dich so hin, dass du einen festen Stand hast, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Schließe die Augen. Spüre deine Fußsohlen und stell dir vor, sie sind mit Wurzeln, die bis tief in die Erde hineinführen, verbunden. Du bist ganz fest mit dem Boden, mit der Erde, verbunden, verwurzelt. Und nun stell dir den höchsten Punkt deines Körpers, den Scheitelpunkt, vor. Du spürst vielleicht hier ein leichtes Kribbeln wenn du dir eine dünne silberne Schnur denkst, die weit hoch reicht und dich so mit dem Himmel verbindet. Die silberne Schnur zieht deinen Kopf, und somit den ganzen Körper, mit einem sanften Ruck noch mehr gerade und aufrecht. Du bist ganz fest mit oben und unten, mit dem Himmel und der Erde verbunden. Wer möchte, kann nun die Augen öffnen. Und nun bewegst du leicht deinen Kopf, lässt ihn sanft kreisen. Du bewegst nun deine Schultern, lässt auch sie leicht kreisen. Du schaukelst sanft dein Becken hin und her und federst leicht in den Knien. Nun lässt du die Arme schaukeln, hin und her. Spüre, wie sie sich frei aus der Schulter bewegen. Hebe die Arme hoch und lasse sie fallen. Noch mit leeren Händen (und wieder geschlossenen Augen) fahren wir mit ihnen über das Blatt und bewegen uns dabei locker mit dem ganzen Arm aus der Schulter. Wenn wir nun mit dem Malen beginnen, sollst du daran denken dabei den ganzen Arm zu bewegen und nicht nur aus dem Handgelenk heraus die Malwerkzeuge zu führen.“

Literatur:

Deuser, G. Geführtes Zeichnen. In: Baukus P., Thies G. (Hrsg.), Aktuelle Tendenzen in der Kunsttherapie, Fischer 1993

Christine Leutkart

Farben erspüren

Sozialform	Alter	Materialien	Dauer	Position	Besonderheiten
Einzel Gruppe	Jugendl. Erwachs.	Flüssige Farben (Wasserfarben, Aquarell, Gouache...)	60 Min.	Gewisse Vertrautheit in der Gruppe	Farben führen in ihrer Wirkung auf Malende und Betrachter/innen in Gefühlstiefen, in denen die Betroffene- nen nicht allein gelas- sen werden dürfen!

Die hier beschriebene Übung wird in einem offenen Atelier angewandt, das Kindern, Erwachsenen und geistig Behinderten Menschen Mal- und Selbsterfahrungskurse anbietet. Die Gruppenstärke bewegt sich zwischen 4 und 8 Personen.

Thema:

Die TN lassen sich intensiv auf eine bestimmte Farbe ein

Setting:

Jede arbeitet für sich an einem Bild; dies kann, je nach Material, an der Malwand oder am Tisch sein; anschließend Austausch in der Gruppe.

Material:

Je nachdem, ob nur mit Wasserfarben oder auch anderen Malmaterialien gearbeitet werden soll, verschieden dicke Pinsel, Papier im Format mind. 40x60 cm; es können aber auch Gouachefarben mit verschiedenen Malwerkzeugen wie Spachteln, Walzen, Schwämmchen, verschieden dicken Pinseln und ein Papierformat, Größe 70x100 cm angeboten werden.



Erfahrungsebenen:

- Das Wesen einer Farbe intensiv kennenlernen.
- Die Möglichkeit entdecken und nutzen, eigene Stimmungen und Gefühle beim Malen gezielt mit Farben auszudrücken.
- Gefühle beschreiben, benennen und andere daran teilhaben lassen.

Verlauf am Beispiel ROT:

- Die TN haben ihren Malplatz vorbereitet. Es können mehrere Rottöne verwendet und miteinander vermalt werden.
- Die Malleiterin hat sich eine „Einstimmung“ überlegt, um auf die Farbe Rot innerlich vorzubereiten. Die TN werden darum gebeten sich bequem hinzusetzen, die Augen zu schließen um sich auf die Worte zu konzentrieren und innere Farben und Bilder dazu aufsteigen zu lassen.
- Es kann ein kurzer Text vorgetragen werden, wie z. B.: *„Rot wie der Osten. Rot wie das Blut. Rotwerden vor Scham. Rotsehen vor Wut. Rot. Scharlachrot, purpurrot, rubinrot, karminrot, dunkelrot, tiefrot, weinrot, blutrot, rostrot, hochrot, knapprot, blassrot und so weiter.“* (Zitat, s. unten.) *„Rot ist die Farbe der Ambivalenz, sie hat viele verschiedene Seiten. Finde du für dich heraus, was dir im Moment die Farbe Rot bedeuten könnte.“*¹⁹
- Die TN haben ca. 1/2 Std. lang Zeit ein Bild zu gestalten, auf dem nur die Farbe Rot vorhanden ist. Die Leiterin kann den Hinweis geben,



¹⁹ Freie Weiterführung eines Textauszuges von: Timm, Uwe, Die Farbe Rot, Köln, 2001, 56

dass die Farbe in all ihren Nuancen aufgetragen werden kann, d. h. von ganz hell bis ganz dunkel, mit viel Wasser und mit wenig oder gar keinem Wasser. Es soll ungegenständlich gearbeitet werden, aber es kann sein, dass sich beim Malen ein Thema, z. B. eine oder mehrere Formen sich entwickeln. Vermieden werden soll, dass die Farbe gleich „literarisch“ umgesetzt wird, indem z. B. sofort eine Rose oder Blutstropfen gemalt werden. Das würde die TN gleich von Anfang an festlegen, und andere Zugänge zu der Farbe wären evtl. blockiert.

- Wenn das Bild fertig ist, können freie Assoziationen, evtl. Prosaähnliche, kurze Texte zum eigenen Bild verfasst werden. Diese können entweder in das Bild mit eingearbeitet, auf die Rückseite oder auf ein neues Blatt geschrieben werden.
- Jede TN legt (oder hängt) neben ihr Bild einen leeren Zettel. Nun wandern alle TN herum, schauen die Bilder der anderen an und schreiben ganz *kurz* ihre jeweiligen Assoziationen zu den Bildern der anderen auf den dafür vorhandenen Zettel.
- Gruppenaustausch. Die einzelnen Bilder werden angeschaut, Unterschiede und Parallelen zu dem „Rotverständnis“ der anderen TN werden festgestellt.
- In einem „Abschlusssatz“ könnte zum Schluss noch jede kurz zusammenfassen, welche Bedeutung für sie die Farbe momentan hat. Dies kann – je nach Vertrautheit und Stimmung in der Gruppe – zum Schluss gesagt werden, oder jede schreibt es für sich auf.

Fortführung:

So könnten mehrere Gruppenstunden angeleitet werden, um verschiedene Farben und ihre Wirkung kennenzulernen. Die Primär- (Rot, Gelb, Blau) und Sekundärfarben (Violett, Grün, Orange) könnten im Wechsel Thema sein. Das Ziel wäre, dass die TN einen Zugang zu den Farben finden und lernen diese ihrem persönlichen Bedürfnis entsprechend gezielt einzusetzen.

Variante:

- Jede TN nimmt sich die *Farbe ihrer Wahl*. Dieses Vorgehen verhindert, dass jemand sich mit einem persönlichen Thema konfrontiert, welchem sie sich evtl. gerade nicht aussetzen möchte.
- Eine andere Möglichkeit, eine Farbe gut kennenzulernen und sich dennoch nicht „zu tief“ darin einzulassen ist es, kleinformatische Bilder in kürzerer Zeit, in ca. 10-15 Minuten auf einem DIN A4 Format zu malen; das könnte auch mit Pastell-, Öl- oder Wachskreiden geschehen. Alle Bilder werden anschließend aneinander gereiht aufgehängt (oder hingelegt). Die Farbwirkung ist durch das so erzeugte Großformat groß,



Gemeinschaftsgestaltungen in Blau, mit einer Gruppe von geistig behinderten Erwachsenen.





Gemeinschaftsgestaltungen in Blau, mit einer Gruppe von geistig behinderten Erwachsenen.

und die Gruppe kann beim Betrachten miteinander die Qualitäten und Eigenschaften dieser Farbe ergründen.

- Gruppengestaltungen in einer Farbe, bei welcher verschiedene Materialien verwendet werden können.

Hinweis:

Bei diesen und ähnlichen Farbübungen ist es besonders wichtig, dass die Anleiterinnen persönliche Erfahrungen mit und theoretische Kenntnisse über die Farben besitzen. So ist z.B. gerade die Farbe Rot geeignet, um Prozesse aktiv voranzutreiben und unterdrückte, intensive Gefühle aufsteigen zu lassen. Jede Farbe provoziert eine innere Reaktion bei der Betrachterin, und indem beim Malen auch aktiv damit umgegangen wird, verstärkt sich diese gefühlsmäßige Reaktion.

So kann jede Farbe gezielt eingesetzt werden, etwa zur Entspannung und Konzentration (Blau), zur Aktivierung (Rot) oder zur „Erheiterung“ (Gelb). *Absolute* Eigenschaften der Farben gibt es jedoch nicht; jede Farbe kann von verschiedenen Menschen immer wieder unterschiedlich erlebt werden. Dabei spielt eine Rolle, in welcher Tönung sich die jeweilige Farbe zeigt.

Wer sich damit ausführlicher befassen möchte, kann sich auf die u. g. Literaturhinweise beziehen.