

Malen ist leben

Intuitiv Malen nach der Point-Zero-Methode - ein Erfahrungsbericht

Das Außen, der Rahmen:

Kursleiterin ist Christine Paro Bolam, Übersetzerin, Therapeutin, Malerin und Autorin („Kreativität, die Kunst im Fluss zu sein“ / „Einladung zum Glück“). In ihrem behaglichen Atelier/Zuhause am idyllischen Staffelsee finden sich vier Teilnehmerinnen ein für ein Mal-Wochenende nach der Point-Zero Methode von Michele Cassou („Point Zero - entfesselte Kreativität“). Diese Bücher haben mich angeregt, selbst ans Werk zu gehen. Können Bücher mehr erreichen? Gemalt wird auf großformatigem Papier (50/70) mit Gouache-Farben, an der Wand. Die kleine Runde garantiert Intimität, individuelle Betreuung und Intensität wie schön!

Das Innen, der Prozess:

Die anfängliche Anspannung weicht schnell der Freude an Entdeckungen, ich lasse mich ein auf dieses Abenteuer. Ich weiß, ich male nur für mich. Das ist entscheidend. Meine Werke sind nicht für die Öffentlichkeit oder gar den Kunstmarkt gedacht, sie werden weder kommentiert noch interpretiert. So entsteht ein Freiraum, der für diese Art des Malens unabdingbar ist. Es wird demnach auch keine Technik vermittelt. Diese ungewohnte Freiheit wirft mich ganz auf mich selbst zurück: woran halte ich mich fest? Doch Christine weiß, dass es gar nicht so einfach ist, intuitiv zu malen und den Verstand zu überlisten. Sie führt uns mit geeigneten Übungen, auch mit kreativem Schreiben, an den Prozess heran.

Zunächst darf sich das innere Kind austoben, was für ein Spaß – über 4 große Blätter hinweg ziehe ich wilde Linien und kleckse wagemutig drauf los!

Damit ist plötzlich Schluss, ein neuer Raum tut sich auf, dichter, langsamer, bewusster benutze ich Pinsel und Farbe.

Ich lasse es zu, den Impulsen zu folgen und entdecke, dass nicht jeder Impuls aus meiner inneren Mitte kommt. Spontane Ideen entspringen manchmal auch Konditionen und Automatismen. Atmen hilft, um Unterscheidungen zu treffen, immer wieder spüre ich in mich hinein: bin ich noch in Kontakt mit mir? Bin ich ganz da? Atme ich? – das ganze Wochenende über. Kein Wunder, dass die Nähe zu mir immer dichter wird, jenseits aller Worte und Erklärungen.

Ich lerne mehr und mehr, meinen echten Impulsen zu vertrauen und erfahre dabei, dass hinter jedem Schritt ein weiterer Schritt wartet. Der Weg, der Prozess entsteht erst im Gehen, im Malen. Also gebe ich die Kontrolle über mein Bild besser gleich auf - es braucht ja auch kein Kunstwerk zu werden. Ich habe das fertige Bild nicht bereits im Kopf, wenn ich beginne. Das Leben lässt sich auch nicht kontrollieren und verläuft nach Plan, obwohl wir das alle gerne hätten. Ob ich wohl die Kontrolle aufgeben kann? Schluck! Wie drückte das John Lennon so treffend aus: „Das Leben geschieht, während du noch eifrig dabei bist, Pläne zu machen.“

Ich habe also beim Malen kein Ziel, keine Strategie, keine Idee, keine Vorstellung, sondern ich bin offen und bereit, das zu entdecken und zuzulassen, was auftauchen will. Einfach und doch nicht leicht, wie so vieles im Leben!

Das Malen hält mir ununterbrochen einen Spiegel vor. Wie im „echten Leben“: ein falscher Schritt, eine unklare Entscheidung, ein verheimlichtes Motiv – und alles wird schräg, faul, holprig. Beim Malen tauchen dann Müdigkeit, Frust und Unlust auf. Auch Anstrengung ist ein Zeichen, dass etwas schief läuft. Wichtige Signale! Unsere eigene Wahrheit lässt sich eben nicht beschummeln. Nur wenn ich das, was ich in mir finde, ehrlich ausdrücke, wenn ich mutig genug bin, alles zuzulassen, dann öffnet sich unerwartet das Tor für den nächsten Impuls. Aber eben erst dann! Aus der Gewissheit dieser einen Farbe, dieser einen Geste heraus entsteht der Raum für den nächsten Pinselstrich.

connect - schöpferisch leben

Intuitives Wissen ist nicht beliebig, sondern präzise. Eine Spur ist eine Spur, meine! Abdruck meines individuellen Innenlebens und des großen Mysteriums des Lebens gleichzeitig! Ich bin nicht beliebig! Leben ist nicht beliebig! Malend folge ich einer inneren Notwendigkeit, einem Wissen, fast traumwandlerisch: genau das! Nichts vermeidend, nichts beschönigend - so bin ich im Fluss, vertraue meiner Intuition, na ja: ich übe mich in diesem Vertrauen. Immer wieder von vorne beginnend, mich da findend, wo ich nicht weiter weiß. Der Malprozess gerät ins Stocken.

Nachdenken, überlegen – der übliche Reflex in solch einer Situation – erweist sich eindeutig als Sackgasse. Das bringt mich sofort aus dem Prozess. Innehalten, offen auf das Bild schauen, fragend in mich hineinlauschen – schon viel besser! Und erst mal zugeben: ich weiß gerade nicht weiter! Im Moment staut sich der kreative Fluss, eine Klippe taucht auf. Okay- auch das!

Annäherung an den Geist des ZEN : Zen mind – beginners mind – painters mind! ? Ja genau, das ist es: Das Nicht-Wissen zulassen, jeder Augenblick ist neu, die große Leerheit enthält alle Möglichkeiten. Immer nur JETZT-JETZT- JETZT: dieser eine Atemzug, dieser eine Pinselstrich! Das Leben sowie das Malen findet immer nur jetzt statt. Das mag wie eine Binsenweisheit klingen, doch wie handelt (malt) man aus dieser Erkenntnis heraus? Ganz konkret, jenseits dieser philosophischen Gedanken, frage ich mich: Bin ich ganz da? Atme ich? Was möchte jetzt auftauchen auf meinem Bild? Welche Farbe ruft mich? Womit bin ich in Resonanz? Was zieht mich an? In welcher der gefundenen Möglichkeiten ist die meiste Energie. (Eine Skala von eins bis zehn hilft, diese Wahl zu treffen).

Ich bin erstaunt, mit welcher Gewissheit die Antworten auf diese Fragen in mir auftauchen... und schon fließt die Farbe wieder auf das Blatt. Welch tiefe Befriedigung, hier dicke Wurzeln zu malen und dort Fußabdrücke im Wüstensand. Ah, das schwere, starre Schwarz kommt ins Fließen – Gott sei dank! Ein dunkler, geheimnisvoller Strom entsteht und eine verbindende Brücke – Erleichterung ist zu spüren. Doch diese weiße Stelle da hat etwas Beunruhigendes – was wird wohl auftauchen? Keine Ahnung!

Christine hilft weiter mit der Frage: und wenn es nur ein ganz kleiner Punkt wäre...? Der kleine lila Klecks beginnt sich auszubreiten und stimmt mich melancholisch. Ach ja, und nun wird mir unmittelbar klar, dass der Vogel, der nicht singt, auch lila wird. Die Traurigkeit löst sich sanft durch Einsicht und Einverständnis, lila Friede breitet sich aus in mir.

Es macht mich glücklich, wenn ich im Fluss bin und sich ein Zustand stiller, präsenter Selbstvergessenheit und Durchlässigkeit einfindet, wenn die Zeit stehen zu bleiben scheint. Flüchtige Momente von Zeitlosigkeit und endloser Weite darf ich streckenweise erfahren. Wie erfüllend, welch ein Geschenk! Und welch eine Herausforderung! Auch beim Malen zeigt sich, dass alles Große und Erhabene einfach ist.

Loslassen und Zulassen werden im Malen beständig geübt. Ich könnte mir das alles niemals ausdenken, nicht im voraus planen, nicht erfinden. Im Gegenteil - es findet mich! Ich lasse mich finden von Farben und Formen: aktiv und passiv zugleich, nicht schön, nicht hässlich, nicht richtig, nicht falsch - handeln durch Nicht-Handeln. Mal zart, mal heftig, mal hell, mal dunkel, mal spielerisch, mal ernsthaft – alles hat seine Zeit. Der Weg des Malens geht durch die Polaritäten hindurch in die Mitte des Seins. Im Fluss sein bedeutet für mich auch, im Timing sein. Das große Geheimnis des Tao/wu wei erschließt sich mir ein Stück mehr. Wer malt hier? Ist intuitives Malen wu wei in Aktion? Ein Übungsfeld dafür? Im Fluss des Malens wird der Malende eins mit dem Pinsel – eine Ahnung erhasche ich von diesem großen Gesetz. Schritt für Schritt, Pinselstrich für Pinselstrich gehe bzw. male ich an mir entlang, hinterlasse Lebensspuren auf dem weißen Blatt, bin ich in Bewegung, lauschend, atmend. Ich bin ! Ich darf Ich sein! Großes Ausatmen! Malen ist Sein!

Manchmal schreit es auf in mir: Nicht diese unmögliche Farbe – jetzt ruinierst du dein Bild – bloß nicht Schwarz - so was Kitschiges – was soll das denn... ich höre so allerlei Zeugs. Es braucht Präsenz und Mut, mir treu zu bleiben, nicht-wissend und wissend zugleich weiter zu malen, mich nicht manipulieren zu lassen. Doch wenn eine dieser Stimmen in mir wirklich Energie hat, winkt ein neues Abenteuer. Ein freundliches Wort für ungemütliche innere Zustände. Auch wenn es sich einfach anhört – intuitiv malen - ist

connect - schöpferisch leben

es so manches mal schwer. Blockaden tauchen auf, sollen sie, dürfen sie – wie im Leben! Sie werden genutzt, um Grenzen zu überwinden, die BOX zu erweitern, sich besser kennen zu lernen. Mit der Fragemethode nach M. Cassou geht das sanft und tief. Wenn der Mal-Fluss sich staut, bringt die richtige Frage, die genau an der Blockade ansetzt, alles wieder ins Fließen. Wo habe ich aufgehört zu atmen? Was wollte ich nicht wahrhaben? Welches Urteil habe ich gefällt? Welchen Impuls habe ich übergangen? Was fehlt noch? Vor welchem Gefühl habe ich Angst? Was würde ich malen, wenn es okay wäre, traurig zu sein? Es ist ein großer Unterschied, eine Vorstellung von Traurigkeit zu malen oder die Traurigkeit zu fühlen und sie sich ausdrücken zu lassen. Selbstbefragung hilft über die Klippen hinweg. Ich spüre das rein körperlich: Enge, Druck, Anspannung weichen immer wieder der Weite und Entspannung. Dieses Wechselbad erlebe ich mehrfach. So male ich mich von angespannt zu friedlich zu wütend zu traurig zu glücklich zu dankbar zu unsicher zum puren Sein. Irgendwann malt es von alleine.

In diesem Prozess der wortlosen Selbsterforschung komme ich mir immer näher. Es ist, als würde ich mich beim Malen liebevoll und verständnisvoll in die Arme nehmen. Alles in mir ist zunehmend Annahme und Liebe. Was ist, ist! Ich erkenne die Bedeutung eines wert- und urteilsfreien Raums, es geht nicht darum, gut zu sein, Eindruck zu machen. Ganz im Gegenteil, es geht hier darum, Eindrücke frei auszudrücken. Will ich aber Eindruck machen, dann habe ich ein Ziel, passe ich mich an Regeln an, verforme ich mich und fühle mich mir selbst entfremdet – in der Fremde! Kann ich mich jedoch frei, ungehemmt und unverschämt ausdrücken mit all meinen Eigenheiten, Hässlichkeiten, Erinnerungen, Wunden ..., dann bin ich in dieser totalen Subjektivität authentisch, mir ganz nahe – zu Hause! Ist Zuhause nicht der Ort, an dem ich mich geborgen und geliebt fühle, so wie ich bin? Das braucht die Sicherheit, nicht beurteilt, kritisiert oder verglichen zu werden. Das braucht die Freiheit, nicht darauf achten zu müssen, wie ich wirke, was ich bewirke. Alles, was mich bisher beeindruckt, geprägt, berührt hat, Spuren hinterlassen hat – ich bin kein weißes Blatt! – darf sich ausdrücken, wird gleichsam angenommen von diesem weißen Blatt vor mir. Kein äußerer Kritiker mischt sich ein, nur der innere macht auf sich aufmerksam. Da ich ihn gut kenne, bekommt er recht wenig Futter. Da ich keine künstlerischen Ambitionen habe, hat auch der innere Perfektionist keinen Anlass, sich einzumischen.

So wird das Intuitive Malen für mich ein Weg nach Hause: ich male mich Schritt für Schritt nach Hause! Auf diesem Weg begegne ich Dämonen und Engeln, Dunkelheit und Licht, Persönlichem und Transpersonalem. Je subjektiver, intimer ich mich zu malen traue, umso spürbarer wird seltsamerweise das Numinose, das große Unbenennbare jenseits der Persönlichkeit. Schwer zu verstehen und kaum zu vermitteln, ich weiß!

Ich bin erleichtert – diese Methode ist nicht konfrontativ, selbst wenn ich mit jedem Pinselstrich schonungslos mir selbst begegne – mal abstrakt, mal gegenständlich, oft symbolisch. Der Kern, die Aussage dieser Traumbilder, Seelenbildern gleich, offenbart sich zu seiner Zeit: mal erkenne ich urplötzlich die Bedeutung bereits beim Malen, manchmal entschlüsselt sich ein Inhalt erst im Lauf des Malprozesses, dann wenn die nächsten Bildelemente entstanden sind, manchmal gar nicht – es ist nicht entscheidend, es geht nicht um eine Analyse!

Ich bin verwundert zu erfahren, wie heilsam dieser Prozess in sich ist, welche Tiefen ich erreiche. Schwer in Worte zu fassen, ich befinde mich irgendwo zwischen Therapie und Meditation. Wer sich nicht selber durch die Untiefen der Seele navigieren kann, wird es vielleicht schwer haben, im Fluss zu bleiben und mit den auftauchenden Empfindungen, Erinnerungen und unbewusste Inhalten klar zu kommen. Doch hier während des Kurses ist Christine jederzeit für uns da, um einer einfühlsamen Hebamme gleich das Steckenbleiben zu verhindern. Alleine braucht diese Fragetechnik sicherlich Übung und Erfahrung. Ich bin ganz begierig darauf, es auszuprobieren! Ich bin in Selbsterfahrung geübt und mir machen meine eigenen Prozesse kaum Angst, andere benötigen vielleicht mehr Unterstützung, um sich in diese tiefen Gewässer

connect - schöpferisch leben

zu begeben. Ich glaube, es braucht vor allem wache Hingabe und großes Vertrauen, damit sich die wunderbare Intelligenz und Heilkraft, die dem kreativen Prozess zugrunde liegt, entfalten kann. Einen Geschmack davon habe ich erhalten. Jetzt bin ich hungrig!

Das nach zwei Tagen vollendete Bild strahlt eine große Intensität und Lebendigkeit aus, auch Intimität und Geheimnis. Ich bin selbst voller Staunen, was sich hier ergeben hat. Von ganz alleine hat es einen Namen erhalten, hat sich das Thema offenbart. Es spricht für sich, zu mir – nicht zu anderen. Ich male nur für mich – herrlich! Ich muss gar nichts! Dabei verantworte ich jeden Pinselstrich, es ist meine Antwort, meine Lebensspur – ein Gedicht, niedergeschrieben in Farbe und Formen. Es entzieht sich jeder Kritik und Interpretation, und das ist gut so - ich bin keine Künstlerin! Es muss auch nicht originell sein, ein Original ist es allemal! Ich weiß jetzt, Kreativität auf diese behutsame und doch abenteuerliche Art zu entdecken ist eine Möglichkeit, dem Leben in mir näher zu kommen, echt zu sein. Kann man seine kostbare Lebenszeit sinnvoller ‚vergeuden‘?

Fazit: Intuitives Malen tut gut und macht Freude! Danke an alle, die diese Erfahrung möglich machten.

Von einer, die auszog, mit Pinsel und Farbe nach Hause zu kommen – und die immerzu unterwegs ist.

Gabriele Schmid

Göttingen, August 2006