

Liebe Malraum-Teilnehmerinnen, liebe Malraum-Teilnehmer,

unser Malraum in der Städtischen Galerie ist seit geraumer Zeit geschlossen und unsere regelmäßigen Malgruppen fallen aus.

Damit wir kreativ nicht einrosten, hier eine kleine Mal-Anleitung:

Nimm Dir einen Bogen Papier (ein Stapel DIN A4 oder DIN A3, weiß) und einen Stift. Das kann ein einfacher Kugelschreiber sein, ein Filzstift, ein Bleistift oder Buntstift in Deiner Lieblingsfarbe.

Und nun gib Dich dem spontanen Malen, Zeichnen und Kritzeln hin. Manche Menschen tun das zum Beispiel beim Telefonieren oder früher in der Schule beim Zuhören.

Nimm Dir nichts vor, kein Ziel, kein Motiv, kein Ehrgeiz. Es geht nicht darum ein Werk zu schaffen, es zählen nur das Tun und die Freude am Verlauf. Lass Dich ausschließlich von Deinem eigenen Impuls und der Freude am "Kritzeln" leiten. Wem das schwer fällt, der schließe am Anfang die Augen.

Wenn Dich irgendwann etwas anschaut oder inspiriert in Deinen Kritzelspuren, verfolge es und arbeite es heraus, wenn Du Lust dazu hast. Wenn nicht, ist das genauso gut, mach einfach weiter, bleibe im Spiel, genieße den Moment, vergiss das Bild.

Wenn Dein Blatt voll ist, lege es bei Seite, ohne es zu deuten, zu interpretieren oder gar zu bewerten, nimm einfach ein neues Blatt und beginne von vorn...

Mache Dir diese kleine kreative Ausdrucksübung zur Gewohnheit, wenn Du kannst, jeden Tag eine Stunde. Du wirst spüren, wie gut das tut.

Wenn Du Kinder hast. Inspiriere Deine Kinder zu diesem Kreativ-Spiel.

Gib Ihnen Papier und einen (!) Stift. Male dann bitte nicht mit!

Sei einfach nur Zeugin oder Zeuge wie Dein Kind in den kreativen Fluss kommt. Es braucht keine Vorgaben, keine Anregung und auch kein Gut, Richtig oder Schön von Dir. Stimuliere Dein Kind nur durch Deine unterstützende Anwesenheit und Dein Einverständnis, mit dem was es tut. Wenn das Blatt voll ist, lege es weg und gib ihm ein neues leere Blatt.

Es kann sein, dass Deinem Kind dieses freie Vorgehen am Anfang schwer fällt und es nach einer Instruktion fragt. Ermutige es einfach zu "kritzeln", aber gib ihm keine Handlungshilfen oder Vorschläge, was es malen könnte. Habe Geduld, nach und nach wird es sich in den Prozess hinein finden und Spaß und Freude an seiner eigenen Schaffenskraft haben. Am besten ihr macht ein regelmäßiges Ritual daraus. Je mehr sich das Erleben verfestigt, desto mutiger und freier wird Dein Kind werden.

Ob für Dich selbst oder mit Deinem Kind, ich wünsche Dir viel Freude und eine ebenso spannende wie entspannte Malstunde.

Irene Bader

Dresden, April 2020