

## **Lydia Hahn, 2005, Prozesse bildnerischen Gestaltens und Focusing**

### **Wie sieht der Anfang des Malens aus? Wie wird ein Bild begonnen?**

Entweder ich beginne aus einem Impuls heraus, aus einem persönlichen Bedürfnis oder ich entscheide mich bewußt zu malen. Bei der letzten Möglichkeit ist es meistens gut, sich auch darauf vorzubereiten, um Abstand zum Alltag zu finden. Z.B. mit kleinen Zeichenübungen die einen inneren Freiraum schaffen. (Das Buch von Betty Edwards, „Kreativ zeichnen lernen“ bietet dazu viele Möglichkeiten). Ich zeichne manchmal meine Handlinien nach oder zeichne eine Postkarte, die auf dem Kopf steht, ab. So gelingt es, der intuitiven Seite mehr Raum zu geben.

Ein kleines Focusing kann ein guter Einstieg sein, um zur eigenen Befindlichkeit Kontakt aufzunehmen, dies kann dann den Malbeginn mit einem felt sense einleiten. Folgende Fragen sind hilfreich, um den visuellen Kanal zu öffnen: Welche Farbe(n) und welche Form(en) drückt meine innere Stimmung aus? Sind die Farben eher hell oder dunkel? Sind die Formen klar, klein, groß? Möchte ich etwas herausheben oder etwas zur Seite rücken? Usw.

Ich muss dazu sagen, dass ich ungegenständlich, also abstrakt male, und mich eben von meiner Stimmung und persönlichen Verfassung und von den Farben, Formen, den Gesten und Bewegungen, die während des Malprozesses entstehen, inspirieren lasse.

Zum Malbeginn gehört selbstverständlich auch die Einrichtung des Malplatzes, das Bereitlegen der Malutensilien, wie Papier oder Leinwand, Farben, Pinsel, Wasser und die Arbeitskleidung, auch die Auswahl der Beleuchtung. Ich mische meine Farben meist selbst, d.h. dass ich Farbpigmente mit Wasser und einem Binder anrühre. Ich kann so auch entscheiden, ob ich mehr lasierend oder deckend malen will. Ebenso ist wichtig, welches Format ich wähle, Längst- oder Querformat und welche Größe überhaupt gerade passend ist. Manchmal kommen auch noch Sande und Kreiden zur Bildgestaltung dazu.

Es ist auch klar, dass die gelernten Maltechniken, Kenntnisse über Farb- und Formgestaltung in den Malprozess mit einfließen. Ich bin überzeugt, dass jeder auch ohne spezielle Kenntnisse das Zeichnen und Malen ausprobieren und entfalten kann.

### **Was beinhaltet nun der Malprozess?**

Es ist ein sich hinein begeben, ein sich in Beziehung setzen zu Farben, Formen, der Bewegung mit dem Pinsel, ohne zu wissen, wohin der Prozess genau führt. Je größer das Bild ist, desto mehr ist auch der gesamte Körper beteiligt. Es ist ein Spiel mit den Farben und den entstehenden Strukturen, Linien... Ich folge oft den spontanen Impulsen. „Etwas“ oder „Es“ entsteht. Die Aussage des Bildes kann sich während der Arbeit komplett verändern, es passiert ständige Wandlung, z.B. durch Übermalungen. Diese Phase erlebe ich oft als chaotisch, aber auch als sehr kreativ. Manchmal ist der Prozess auch einfach, stimmig und schnell. Der sich entfaltende Handlungsprozess ist sicher stärker als bei einem Focusing und doch hat das Malen große Ähnlichkeiten mit Focusing. Besonders die Pendelbewegung, die entsteht, wenn ich das Bild anschau. Ich nehme Abstand und betrachte es. Manchmal wird dabei ein Thema sichtbar, man erkennt plötzlich etwas. Meistens wird auch klarer, was fehlt, sich nicht stimmig anfühlt, zu dem,

was ich ausdrücken will. Abstand zum Bild nehmen kann auch heißen, ganz weg zu gehen, Pause zu machen, etwas ganz anderes zu tun. Dem Bild freundlich wieder begegnen, es annehmen, ist dabei wichtig, wenn auch manchmal schwer. Manchmal wird das entstehende Bild auch von anderen betrachtet oder ein Feedback wird selbst gewünscht, z.B. wenn eine Blockade aufgetreten ist, „ein nicht mehr weiter wissen“ da ist. Dies erfordert Achtsamkeit seitens der Betrachtenden, da auch manchmal Verletzliches und ein offener persönlicher Ausdruck gezeigt wird. Es sollen dabei, wie beim Focusing auch, keine Bewertungen stattfinden.

Während des Malens treten meistens mehr oder weniger intensiv Gefühle auf: Z.B. Freude, Kraft, Ärger, auch Frustration, wenn es nicht so gelingt, Treffendes im Bild zu verwirklichen. Ich werde öfter auch mit Mutlosigkeit und übermäßiger Kontrolle konfrontiert. Auch kritische Stimmen melden sich öfter einmal während des Prozesses: „Das schaut aber nicht gut aus“, „Ich schaff es heute nicht“. Meistens erlebe ich Höhen und Tiefen beim Malen. Es ist immer eine Erfahrung des Suchens und meistens auch des Findens, ähnlich dem Focusingprozess. Öfter bin ich schon in eine Schaffenskrise während des Malens geraten. Einmal erlebte ich aber gerade danach den „Kick“ und es ging weiter. Ein Höhepunkt kann das Erleben von großer Stimmigkeit, Zufriedenheit, Erleichterung, Richtigkeit, vielleicht ein Gefühl von „Verliebtsein“ in das Bild sein, ein „felt shift“, wie es im Focusing auch erlebt wird. Dann ist das Bild fertig oder fast fertig. Es geht dann nur noch um die weitere Ausformung und Fertigstellung.

Der Malprozess kann über Minuten oder Stunden gehen, in seltenen Fällen auch über Monate, wenn das Bild „ruht“ und später daran weitergemalt wird. Er geht manchmal bis hin zur körperlichen, geistigen und emotionalen Erschöpfung. Anderes rückt völlig in den Hintergrund. Das geduldige Dranbleiben und die dafür notwendige Aufmerksamkeit bringen meistens eine stimmige Bildaussage.

### **Wie ist das Ende? Was passiert nach dem Malprozess?**

Ein gutes Ende ist, wenn sich ein zufriedenes Gefühl einstellt, wenn sich alles „rund“ anfühlt. Das ist nicht immer der Fall. Eine Möglichkeit ist dann, das Bild stehen zu lassen und später weiter zu arbeiten, wie ich schon beschrieben habe. Manchmal ist es auch nicht richtig, das Ende hinaus zu zögern, mehr zu machen, als gut ist. Dabei verliert sich die Bildaussage. Das ist die Erfahrung, dass eine oder mehrere Aktionen zu viel waren und das Bild zerstörten. Auch im Focusing kenne ich komplexe Themen, die sich schlecht abschließen lassen und die eine weitere oder andere Betrachtung brauchen oder Focusingprozesse, die die klare Aussagekraft später verlieren und verschwimmen lassen.

Das Malen beinhaltet aber auch praktische beendende Arbeiten, wie z.B. das Bemalen der seitlichen Ränder der Leinwand, das Auswaschen der Pinsel, das Säubern des Platzes, das Reinigen der Hände usw. Günstig ist es auch, einen Raum zu haben, in dem das Bild stehen gelassen werden kann. Ein Titel zum Bild fällt mir oft erst nach Beendigung des Malens ein. Die Fixierung der Farben, die z.B. bei Gebrauch von Kreiden notwendig ist, das Anbringen von Haken an der Leinwand zum Aufhängen oder die Rahmung des Bildes, das auf Papier gemalt wurde, steht ganz am Ende des Prozesses. Manchmal fällt mir spontan ein Platz ein, wo das Bild hängen könnte.

Die abschließende Betrachtung des Bildes mit anderen ist meist aufregend, sie hat großen Selbsterfahrungscharakter für mich als Malerin. Schließlich wird etwas sehr Persönliches im Bild präsentiert. Wie schon erwähnt ist auch hier große Achtsamkeit wichtig. In einem Malkurs erlebte ich einmal in der Schlussrunde eine große innere Bewegtheit. Es ging darum, dass

gemeinsam in der Gruppe Titel für die Bilder gefunden wurden und die Kursteilnehmerinnen assoziierten zu dem gezeigten Bild. Dies war für mich eine gefühlsmäßige Vertiefung und bedeutete ein größeres Verstehen des jeweiligen Bildes.

Auch die Betrachtung des Bildes einen Tag oder eine Woche später kann sehr interessant sein. Ich erkenne einen Aspekt von mir wieder, erlebe die Stimmung kurz noch einmal. Es ist wie eine nochmalige Spiegelung. Das Betrachten des Vertrauten im Bild erlebe ich wie ein Ausruhen in mir selbst, ich finde mich wieder. Mir fällt dazu das „Zurücksagen“ im Focusing ein.

Manchmal „überleben“ sich auch Bilder, sie bedeuten dann nicht mehr so viel. Die Bilder können dann auch nicht mehr in meinen privaten Räumen hängen bleiben.

Eine Ausstellung mehrerer Bilder in der Öffentlichkeit erfordert Offenheit und Mut, sie kann ein wichtiger Schritt nach außen sein, wenn die Zeit reif dafür ist. Ich selbst erlebte meine erste Ausstellung als wichtige Erfahrung.