

Hannah Over

Ausdrucksmalen

Über die Entstehung des Ausdrucksmalens und seine Entwicklung zur Kunst-Therapie

Die Entwicklung von Kreativität ist von Kindheit an verbunden mit der schöpferischen Gestaltungskraft der Hände und Fähigkeiten zum freien Spiel. Eine Aktivierung der Kreativität ist eine Übung in Offenheit und Flexibilität – dafür bietet das Ausdrucksmalen vielfältige Möglichkeiten.

Ausdrucksmalen ist freies Malen ohne Themenvorgabe – Bilder entstehen aus der Lust an der freien Bewegung, aus Freude an der umfangreichen Farbpalette, aus dem Wunsch Farbspuren zu Konkretem zu formen. Der Dialog zwischen dem Malendem und dem Gestaltendem und das spielerische, prozesshafte Entwickeln eines Bildes stehen im Vordergrund, nicht die psychologische oder künstlerische Bewertung.

Vor etwa 40 Jahren malte der "Erfinder" des Ausdrucksmalens Arno Stern mit Kindern und Jugendlichen, die der Krieg verstört hatte, in einem Waisenhaus in der Nähe von Paris. Er arbeitete mit ihnen in einem schmalen Raum mit winzigen Fenstern. Da er hier keine Tische aufstellen konnte, heftete er das Malpapier an die Wände und er ließ künstliches Licht brennen. Die Farben standen auf einer Palette in der Mitte des Raumes. Bald bemerkte er, dass sich diese Umstände günstig auf die Kinder auswirkten. Im Stehen zu malen und sich zwischen Malpapier und Farbpalette hin und her zu bewegen ergibt einen belebenden Rhythmus, der dem Malfluss zugute kommt. Die fehlenden Fenster schränken Ablenkung ein und lenken die Konzentration ins Bild. Auch die Zeit erhält einen anderen Takt. Malateliers sehen auch heute noch so oder ähnlich aus.

Arno Stern – ein "Dienender der Malenden"

Vor Jahren besuchte ich ein Seminar mit Arno Stern, in dem er seine Arbeit mit Kindern "live" vorstellte. Er bezeichnete sich als "Dienender der Malenden" und verstand sich weder als Pädagoge noch als Therapeut, sondern als Mensch im Dienst der Förderung echter Kreativität.

Ich erlebte den damals sechzigjährigen, zierlichen Mann mit den Bewegungen eines Tänzers als sehr beeindruckend. In seiner Rolle als "Dienender" sorgte er sehr konsequent für die rechte Haltung der Pinself, für richtiges Eintauchen in die Farbe, für eine gute leichte Körperhaltung, vermied Drängelei der Kinder vor der Palette, ohne zu sprechen. Gerade eine leichte Berührung machte deutlich, worum es ihm ging. Stern verstand es, einen Spannungsbogen aufzubauen, der die Konzentration und Energie der Kinder in erstaunlicher Weise auf die Bilder lenkte. Am Bild und seiner Fertigstellung wurde gearbeitet bis Sättigung und Zufriedenheit entstand. Daraus bildete sich der Boden für die Kraft, aus der das nächste Bild geschöpft wurde.

Die Bilder blieben immer und ohne Ausnahme bei Stern zurück, das heißt, dass gemalt wird, ist für ihn wichtig, der Prozess des schöpferisch Seins, nicht das Produkt als Besitz. Solche Haltung behindert nach Sterns Auffassung den lebendig fortschreitenden Lebensprozess.

In den 60er Jahren wurde Bettina Egger aus Zürich Sterns Schülerin. Sie entwickelte das Ausdrucksmalen weiter. Sie entdeckte mehr und mehr seine therapeutische Wirksamkeit. Das Ausdrucksmalen entwickelte sich in ihrer Arbeit und in der Arbeit ihrer zahlreichen Schüler zu einem eigenständigen Zweig der Kunsttherapie. In den neunziger Jahren änderte Bettina Egger den Begriff Ausdrucksmalen in "Begleitetes Malen". Gleichzeitig entwickelte sie eine Spezialität im Begleiteten Malen, das lösungsorientierte Malen. Hier schließt sich der Bogen zur Kunsttherapie und zu Kurzzeittherapien.

Heute gibt es in Deutschland viele Malateliers in freier Praxis, aber auch in psychosomatischen wie auch in psychiatrischen Kliniken, in Beratungsstellen, in Schulen und Kindergärten und ähnlichen Einrichtungen.

Anmerkungen zur Praxis des Bildermalens im Malatelier

Das Ausdrucksmalen hat viele Facetten. Daraus ergeben sich unterschiedliche Ausprägungen und Zielvorstellungen. Zum einen ist es eine Kreativität fördernde Arbeit, besonders, wenn man mit Kindern malt. Zum anderen hat sich Ausdrucksmalen in den letzten Jahren als eigenständige Therapieform innerhalb der Kunsttherapie durchgesetzt.

Wenn kreatives Potential geweckt oder verstärkt wird, so bedeutet das, eine vitale Kraft zu befreien, die entscheidende Impulse zur Gestaltung und Bewältigung des Lebens geben kann.

Es bedeutet genauso gut Offenheit und Flexibilität zu üben, wie es bedeuten kann, gute Grenzen zu finden.

Die Entwicklung von Kreativität ist seit unseren frühen Kindertagen mit der schöpferischen Kraft unserer Hände und mit der Fähigkeit zu freiem Spiel verbunden. Beides bietet das Ausdrucksmalen in besonderem Maße.

Wesentlich bestimmt wird das Ausdrucksmalen durch folgende Aspekte:

- **Das Material**
Große Papierformate
Leuchtende, deckend vermalbare Gouache Farben, die das Übermalen gestatten, um Bilder verändern zu können
Malen mit den Händen oder mit weichen, rund gebundenen Pinseln
- **Die Zeit**
Eine klare Zeitstruktur
- **Der Raum**
Die Einrichtung des Malatelier-Raumes: hohe Malwände aus Holz, eine Farbpalette in der Mitte des Raumes, Lichtröhren mit Sonnenlichtspektrum
- **Die Haltung**
Die gewährende, nicht bewertende Atmosphäre im Atelier
- **Die Beziehung**
Malen als begleiteter Prozess
- **Die Arbeit am Bild**
Konkret werden, auf Stimmigkeit achten, das Bild ausformen, am Bild bleiben, bis es fertig ist.

Ein Bild zu malen kann im Ausdrucksmalen auf verschiedene Weise seinen Anfang nehmen.

1. Wer z. B. ohne konkrete Idee beginnt, wählt Farben aus, kleistert das Papier gut ein und malt dann nach seinen inneren Bewegungsimpulsen Farbspuren auf das Blatt. Daraus kann sich mit Hilfe freier Assoziation das konkrete Bild entwickeln. Stockt der Malprozess, unterstützt der/die Malleiter/in den Fortgang des Bildes, indem sie z. B. über gezielte Fragen Zugang zum Dargestellten oder zu den Farbflächen und Spuren herstellt.

2. Der/die Maler/-in trägt bereits eine feste Bildidee in sich und möchte sie umsetzen. Wenn allerdings eine Bildidee nur als unverrückbare Vorstellung im Kopf besteht und nicht auch aus dem Herzen heraus gemalt wird, gerät das Bild selten in einen guten Fluß.

3. Ein Traum führt zu einer Bildidee, und es wird versucht, eine geeignete Szene daraus zu finden, die das Bild als etwas Eigenes, über den Traum hinaus gehendes, wirksam werden lässt.

Immer wieder jedoch gilt es, den Bildern in der Entstehung genug Freiheit zu lassen, damit sie überraschende Wendungen nehmen können, die dem/der Maler/-in Neues und Heilsames mitbringen.

Möglich wird diese Freiheit nicht zuletzt durch den oben beschriebenen festen Rahmen, der sich aus den Strukturen von Beziehung, Zeit, Raum und Material bildet.

Hannah Over ist Kunsttherapeutin und Ausdrucksmalleiterin. Seit 1980 bietet sie (auch Wochenend- und Ferien-)Kurse und Fortbildungsseminare in ihrem Ausdrucksmalatelier in Hannover an. Seit 1984 arbeitet sie im Institut für Psychoanalytische Kunsttherapie und integriert dort das Ausdrucksmalen in die kunsttherapeutische Ausbildung. Sie ist Vorstandsmitglied in der Deutschen Gesellschaft für Kunst- und Gestaltungstherapie (DFKGT).

”Ich weiß nicht, wie das aus mir heraus gemalt hat” Wie ich das Ausdrucksmalen kennenlernte

Vor mehr als 20 Jahren fand ich in einer Zeitschrift eine Anzeige – Ausdrucksmalen in Spanien bei Bettina Egger, einer Schweizerin – in einer alten Mühle umgeben von Olivenhainen – so etwa war das beschrieben, woraus später meine Passion werden sollte. Ich reiste, ohne genau zu wissen was Ausdrucksmalen ist, ins Ungewisse, überstand meine fast erste Flugreise, danach nächtliches Barcelona, dann weiter mit der Bahn ins tiefe Innere Spaniens, das damals in einer fernen Zeit lebte. Meine drei Kinder ließ ich bei meinem Mann zurück.

Im Kopf hatte ich die Idee, dass ich des Malens ja kundig sei, und dass ich das mit dem Ausdruck schon schaffen würde.

Bezaubert war ich von der Gastfreundschaft und Herzlichkeit der Mühlenbewohner und vom kreativen Geist, der diesen Ort geprägt hatte.

Das Malen, so hatte ich mir vorgestellt, würde draußen, in einer Landschaft voller Licht stattfinden. Überrascht und enttäuscht war ich, im vergleichsweise engen und dunklen Malatelier arbeiten zu sollen. Vorsichtshalber sicherte ich mir einen Platz mit Blick durch die Tür nach draußen. Die Vielfalt und Leuchtkraft der Lascaux Gouache Farben begeisterte mich jedoch ebenso, wie es mich verwunderte, im Stehen an raumhohen Malwänden arbeiten zu können.

Riesig erschienen mir die weißen Papierbögen (70 x 700 cm), und so wählte ich erst einmal halbe Bögen, bis ich mich dem großen Format anvertrauen konnte.

Erstaunt war ich, in einem künstlich beleuchteten, fensterlosen Raum ohne Thema oder anregendes Ambiente, Stilleben oder Figur zu malen – hier gab es nur die Farbe auf einer langen Palette in der Mitte des Raumes, das Papier und mich selbst mit meinen Ideen und natürlich die anderen GruppenteilnehmerInnen, die mir jetzt noch recht fremd waren.

Und dann gab es auch noch die Malleiterin, Bettina, die Blätter aufhängte, sie wie Laken straffte, wenn sie sich unter der nassen Farbe weilten, die freundlich fragte, wie es denn so gehe mit dem Malen und mich dabei zustimmend und ermunternd anschaute. Schon diese einfache Art der Begleitung fühlte sich merkwürdig angenehm an, ließ mich aufatmen und in die Unterstützung zurücklehnen.

Ich nahm die Pinsel zur Hand und begann, wie ich es manchmal tat, an einer abstrakten Komposition zu malen. Diese erste jedoch nahm immer mehr das Aussehen einer Gebärmutter an, je mehr, umso mehr ich versuchte, das zu vertuschen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Erst viel später begriff ich, dass Bilder oft eine ungeheure Hartnäckigkeit besitzen, sich gegen den Maler durchzusetzen, um damit z. B. eine Wahrheit zu bezeugen, die dem Malenden mental noch nicht zugänglich ist.

Nein, es war mir nicht klar, dass ich mich am Beginn eines Geburtsprozesses befand.

Mein Bemühen, den abstrakten Charakter des Bildes aufrechtzuerhalten, schien Erfolg zu haben. Die Malleiterin bemerkte den sich aufdrängenden Bildinhalt offensichtlich nicht, schlug sie mir doch vor konkreter, d. h. gegenständlich zu malen.

Die Erfahrung, wie aus einer Farbspur, die aus einem Bewegungsimpuls entstanden ist, die Ahnung von der Gestalt des Bildes auftaucht, wie es sichtbarer, tiefer, praller wird und sich viele Male verwandelt, bis es einfach nur das Bild ist, von dem man instinktiv weiß, dass es so ganz genau stimmt – diese Erfahrung lag noch vor mir.

Auch das Wissen um die tiefe Zufriedenheit, die ein wahrhaftiges Bild hervorrufen kann, sei es auch weder schön noch harmonisch, war mir noch nicht zu Eigen.

Konkreter zu malen wies ich zunächst weit von mir – das Malen, das ist doch meine Sache, und die mache ich so wie ich will, sagte ich mir selbst und allen anderen auch.

Merkwürdigerweise wurde das nächste Bild ganz konkret, erfreute mich aber nicht besonders.

Am dritten Tag kam Bettinas kleine Tochter mit ins Atelier, weil sie so Lust aufs Malen hatte, nur einmal, ausnahmsweise. An diesem Tag eröffneten sich mir damit Möglichkeiten, von denen ich zuvor nichts geahnt hatte.

Ich nahm das Mädchen wahr, wie sie mit den Händen die Farbe aufs Papier brachte und dabei wie mit den Armen tanzend ihr konkretes Bild erschuf. Sie arbeitete mit großem Ernst und wirkte gleichzeitig unbeschwert.

In solcher Weise die Lust am Tun gepaart mit Mut und Leichtigkeit zu sehen, verschlug mir den Atem – so also geht es mit dem Malen, dachte ich, bat um ein großes Blatt und tat es dem Kind neben mir gleich, das Kind in mir erwachte.

Nie zuvor hatte ich so gemalt, die Bilder stürzten mit großer Intensität aus meinen Händen hervor, ohne dass sie meinem Kopf bekannt waren. Die leuchtenden Farben erschienen mir nicht mehr zu grell und fügten sich wie von selbst zueinander – der kühle Atelierraum war jetzt beruhigend eng, die Zeit änderte ihren Takt, das weiße Blatt öffnete Weite und Tiefe.

Schon das erste Bild machte mir klar, diese Bilder haben mit mir zu tun und sie sind wahr.

Ein siebenjähriger Junge, der später in einer meiner Kindergruppen malte, sagte mir einmal: ”Ich weiß gar nicht, wie das aus mir heraus gemalt hat.”

So ging es mir auch.

Die nächsten zwei Wochen malte ich an z. T. riesigen Bildern. Große Blätter erweiterten sich mit angehängten Bögen zu neuen, manchmal lebensgroßen Formaten.

Es war mir bald möglich, alles zu malen, was ich nur wollte – die Hände formten es wie von selbst. Das gab mir das Gefühl, wirksam und kompetent zu sein, etwas von kindlicher Allmacht lag darin, auch von Übermut, Freude und Rausch.

Neuere Forschungen verweisen darauf, wie wichtig es für ein Kind im ersten Lebensjahr ist, zu erleben, dass es etwas bewirken kann, dass es z. B. die Macht hat, die Mutter als die Quelle von Nahrung und Lust herbeizurufen.

In dieser Arbeit, so erlebte ich, kann man die Regression, die zum Auffinden und Bearbeiten von frühen Verletzungen notwendig ist, leichter zulassen, weil gleichzeitig das Gefühl mächtig zu sein und etwas zu bewirken entstehen kann.

Auf dem Boden von Vertrauen und Regression entstanden Bilder, die an schmerzliche Erlebnisse meiner Kindheit erinnerten, zuvor gehoben in einer fünf Jahre währenden Psychoanalyse. Mit den Bildern als Zeugen glaubte ich mir zum ersten Mal wirklich.

Die Begleitung und Anteilnahme der Malleiterin bewirkten, dass ich mich gestärkt und in Sicherheit fühlte. Letzteres war wohl das Wichtigste in diesem Prozess.

In dieser Phase kamen die Bilder leicht, wie von selbst. Oft reichten wenige Worte der Malleiterin, ein Benennen, eine Frage, ein Denkanstoß, um dem Bild die entscheidende Wendung zu geben.

In späteren Zeiten war das Malen nicht immer so einfach. Manchmal fiel es mir schwer, die Bilder zu finden. Ich wusste z. B. nicht, welcher Spur ich folgen sollte. Nichts Konkretes zeigte sich. Der Kopf begann zu interpretieren und hatte die Spuren schon verworfen, bevor ich sie erahnte. Manchmal gelang es einfach nicht, einen Abstand zum Bild zu bewahren, aus dem heraus es sich erst einmal entfalten konnte. Identifikationen mit Personen, Lebewesen oder Dingen auf den Bildern drängten sich mir auf, und es war schwer, das wieder zu lösen.

Wenn man das Bild aber als eine freie Szene entstehen lassen kann, birgt es u. U. überraschende Wendungen, die über die bekannten Lebensmuster, die man sonst sehr leicht antrifft, hinausgehen. Ein Zufall, der ein Aha-Erlebnis hervorruft, trägt neue Lösungen in sich und hält erweiternde und heilende Kräfte bereit.

Ohne diese Freiheit malt man allzu leicht das, was man weiß. In diesen Phasen begleitet die Malleiterin und hilft, den Bildfluss wieder herzustellen, wenn das Malen in Stagnation geraten ist.

Doch noch einmal zurück nach Spanien. Die Gruppe nahm ich mal mehr, mal weniger wahr. Während des Malens tauchte ich oft so tief ein, dass ich manchmal gerade noch die neben mir Malende bemerkte – hörte Lachen oder Weinen, auch mein eigenes – malte weiter Begleitung und Unterstützung gab die Malleiterin. Was ich dabei lernte, war folgendes: Ich werde getröstet, und solange Jemand neben mir den Trost findet, den er oder sie braucht, darf ich absolut bei mir selbst bleiben.

Ausdrucksmalen ist keine eigentliche Gruppenarbeit, eher eine Einzelarbeit vor dem stärkenden oder auch Konflikte aktualisierenden Hintergrund der Gruppe.

Mehr Kontakt als während des Malens gab es später beim Gruppengespräch. Wir saßen draußen in der Wärme zusammen, aufgetaucht aus den Bildern und aus der Frische des Ateliers, um Erfahrungen auszutauschen und um den erlebten Prozess auf der Ebene der Sprache mitteilbar zu machen (soweit das überhaupt möglich war).

Die Bilder blieben geschützt vor Erklärungen und Interpretationen im Atelier zurück. Manchmal erschien es mir, als würde ich dort einen guten Freund zurücklassen, manchmal fühlte ich mich wie aus einer alten Hülle geschlüpft, dem Leben neu und ganz anders zugewandt.

Als ich mit den Bildern im Handgepäck, die zu einer schweren und kostbaren Rolle geformt waren, den Weg zurück antrat, war ich eine Verwandelte. Zwei Monate später begann ich die Ausdrucksmal-Ausbildung in Zürich.

Hannah Over ist Kunsttherapeutin und Ausdrucksmalleiterin. Seit 1980 bietet sie (auch Wochenend- und Ferien-)Kurse und Fortbildungsseminare in ihrem Ausdrucksmalatelier in Hannover an. Seit 1984 arbeitet sie im Institut für Psychoanalytische Kunsttherapie und integriert dort das Ausdrucksmalen in die kunsttherapeutische Ausbildung. Sie ist Vorstandsmitglied in der Deutschen Gesellschaft für Kunst- und Gestaltungstherapie (DFKGT).