

## **Ausdrucksmalen, ein Angebot an kleine Gruppen: vorrangig für die Arbeit mit Klienten, Junge Erwachsene, Eltern und Kinder, ebenso fürs das Team**



### Phase 1

#### Kurze Phantasiereise ins eigene Ich (5 min)

( Weg, Haus, Tür , Vorraum –Diele, Wie sieht es dort aus? Wie hell oder dunkel ist es dort, welche Farbe hat der Raum? Wie ist er aufgebaut? Gehen Türen und Treppen von ihm aus? Öffne die erste Tür, Familie zweite Tür Freunde, dritte Tür, Berufliche Verwirklichung, vierte Tür Selbstfürsorge (Was tust du für dich? , Beispiele: Sauna, Musik, Lesen.....)

### Phase 2

#### Einstieg in das Malen (60 min) verwendbar als Infotext für Teilnehmerinnen

*Ausdrucksmalen ist ein Angebot, mit Hilfe des Mediums Farbe seinen eigenen inneren Reichtum zu entdecken. Die Methode aus der Kunsttherapie findet in kleinen Gruppen statt und ermöglichen den Zugang zu inneren Bildern, die oft seit der Kindheit verschlossen sind.*

*Ein für diesen Anlaß geschützter Raum bietet die Möglichkeit, sich ganz dem natürlichen schöpferischen Tun hingeben zu können. Du darfst sein, wie Du bist - offen, spielerisch, vorsichtig, niedergeschlagen, wild, ängstlich, sinnlich, wütend, hilflos, neugierig.*

*Es wird stehend an dafür präparierten Wänden gemalt. Leuchtende Gouachefarben, Papier und die verschiedensten Malwerkzeuge stehen bereit.*

*Als Malende/r arbeitest Du vollkommen eigenständig aus Dir heraus. Es gibt keine Vorgaben an ein Thema, die Technik oder das Format. Die Bilder werden weder analysiert noch interpretiert und gelten als unantastbarer Ausdruck Deiner Selbst, es gibt keine guten und schlechten Bewertungen durch Zweite und Dritte. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse.*

*Jede/r kann malen.*

Hintergrundinformation:

Der Begriff „Ausdrucksmalen“ wurde ursprünglich von Arno Stern geprägt, der ihn dann später wieder aufgab und durch einen neuen ersetzte. Arno Stern erhielt 1946 in Paris die Aufgabe die Kinder in einem Kinderheim für Kriegswaisen zu beschäftigen. Wegen einem Forschungsprojekt sollte er die Kinder zu bestimmten Themen malen lassen, die dann den Bildern gegenübergestellt wurden, die in freier Themenwahl entstanden. Arno Stern stellte fest, dass die freien Kinderbilder viel reicher und intensiver ausfielen, als die Bilder mit den vorgegebenen Themen.

Das Closlieu - als wertfreier Raum

Daraufhin begann er ein Malatelier einzurichten, welches den Bedürfnissen der Kinder entsprach. Es entstand das "Closlieu", der Malort. Hier konnten Kinder und Erwachsene sich ohne Aufgabenstellung, und geschützt vor Wertungen und Erwartungen anderer, dem freien Spiel von Farben und Formen hingeben. Sie wurden begleitet von kompetenten und dienenden Personen.

Alle Formen sind Erinnerungen an unsere biologische Entstehung

Arno Stern bereiste viele Länder und hat die Zeichen und Symbolentwicklung weltweit studiert. Er fand heraus, dass sich die Formen überall auf der Welt in gleicher Weise entwickeln, sofern man die Kinder nicht manipuliert.

Er geht davon aus, dass alle Formen Erinnerungen an unsere biologische Entstehung sind. Das Malen dieser Formen, oder auch „ausfließen lassen“ ist für ihn ein Grundbedürfnis der Menschen. Es entlastet, tut gut und stärkt die Persönlichkeit.

Klare Regeln für die Ausdrucksmalerei

Es wird gemalt, bis das Bild nach eigenem Gefühl fertig ist. Dabei darf es sich im Format ausdehnen, und Farbe und Form dürfen sich beliebig verändern. Das alles schafft für große und kleine Menschen an einem solchen „Malort“ ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, in dem sie eine enorme Konzentration und Hingabe entwickeln.