

# FIRST STEPS - DEIN EINSTIEG IN DIE MUTMALEREI

TEIL 1/3



Herzlich Willkommen und Glückwunsch, dass du dich entschieden hast, deiner Neugier und deinem Interesse an der Mutmalerei zu folgen. Erst mal kurz durchatmen und innehalten und diesen besonderen Moment würdigen, an dem du den ersten Schritt machst und deinem Ziel "Bilder malen, die dir aus der Seele sprechen" schon diesen einen Schritt näher bist.

Es ist wichtig, dass wir losgehen, auch wenn wir noch nicht genau wissen wohin. Der Weg entsteht beim Gehen (oder Malen!) und wir machen uns jetzt zusammen auf den Weg der intuitiven Mutmalerei. Sei offen und probiere alles aus, was dir auf diesem Weg begegnet. Vielleicht bringt es dir ein bisschen Zerstreuung, Abwechslung, neue Ideen oder ein neues Hobby. Vielleicht bekommst du ein Werkzeug an die Hand zum Entspannen, um innerlich zur Ruhe und bei dir anzukommen. Vielleicht tut sich aber auch ein riesengroßer neuer (Frei-)Raum an Möglichkeiten auf, den du für dich nutzen kannst, um dich kreativ-konstruktiv mit deinen aktuellen Herausforderungen auseinanderzusetzen und dich künstlerisch und persönlich weiterzuentwickeln.



## **Dein Malort**

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst und während des Malens möglichst ungestört bist. Am besten liegen dort deine Malutensilien immer griffbereit, damit du jederzeit direkt loskritzeln kannst. Sonst kann es passieren, dass wir gerade ein paar Minuten Zeit und Lust zum Malen haben, dann aber den kreativen Impuls nicht umsetzen, weil Gedanken kommen, dass es sich für ein paar Minuten nicht lohnt, alles zu holen und aufzubauen. Kennst du bestimmt, deshalb halte die Anfangshürde niedrig und mach es dir möglichst leicht.

Eigentlich braucht es keinen speziellen Ort zum Malen, denn du selbst bist der Sitz deiner Kreativität und der richtige Ort, um dich auszudrücken, ist der, an dem du gerade bist. Aber insbesondere wenn du am Anfang stehst, hilft diese Kopplung von Ort, Tätigkeit und einer bestimmten Struktur der Abläufe sehr, um eine neue Gewohnheit zu entwickeln und das intuitive Malen als festen Bestandteil in dein Leben zu integrieren.

Es ist gut, wenn du immer etwas zum Kritzeln dabei hast, dann kannst du spontanen Eingebungen einfach folgen und immer unabhängiger von Umgebungsbedingungen werden. Deine Kreativität wird sich häufiger zu Wort melden, wenn du ihr auch zuhörst, sie ernst nimmst und ihr Raum gibst.

## **Deiner Kreativität und Intuition Raum bereiten**

Vor jeder Mal-Übung empfehle ich dir eine kurze Einstimmung, die deine Kreativität und Intuition einlädt, quasi den roten Teppich ausrollt. Nur mal schnell nebenbei, oberflächlich und mit Überlegungen im Kopf, was du später noch alles erledigen musst, wird es nichts.



Komme also erstmal im Hier und Jetzt bei dir an, nimm wahr, wie es dir gerade geht und wie du dich fühlst. Schalte bewusst einen Gang runter, bringe deinen Verstand zur Ruhe, gewinne Abstand vom Alltagsstress, wie auch immer du es formulieren willst. Jeder hat hier seine eigene Strategie, wie das am besten funktioniert. Wenn du bereits Erfahrungen mit Atemübungen oder Meditationen hast, wunderbar, das kannst du hier nutzen. Vielleicht hast du ein Lieblingslied oder ein Musikstück, bei dem du immer so schön runterkommst, auch gut. Draußen in der Natur sitzen, Blick ins Grüne, tief in den Bauch atmen und die Umgebung bewusst wahrnehmen ist auch eine Option, probiere es aus.

Ich persönlich verkrümele mich gerne nach oben in mein Malzimmer. Dort warten schon all die Farben und Malutensilien auf mich. Bevor ich starte, spüre ich kurz in mich rein und atme ein paar Mal tief durch. Aufkommende Gedanken nehme ich kurz zur Kenntnis, dann lasse ich sie einfach vorbeiziehen. Ich wende mich vom Alltag ab und richte meine Aufmerksamkeit auf das was gleich kommt und freue mich darauf. Dann geht es los und ich bin dann mal weg. ;-)

Keine Sorge, es ist normal, dass das nicht immer klappt oder gerade am Anfang etwas länger dauert, bis das Gedankenkarussell mal anhält oder du in den Fluss kommst. Hier ist es wichtig, dass du dranbleibst und trotzdem weiter machst. Malort aufsuchen – Einstimmung aufs Malen – Malen - Entspannung... du tust es immer und immer wieder und es wird immer ein bisschen leichter und die Tage, an denen scheinbar gar nichts geht, immer seltener. Nennt sich konditionierte Entspannung. Wichtig ist auch, dass du nicht mit der Erwartung ran gehst, dass es funktionieren muss mit der Entspannung und den Ideen, dass du jetzt irgendwas Wertiges produzieren musst, denn genau dann kommt wieder Leistungsdruck auf und das passt so gar nicht mit Entspannung und Kreativität zusammen.



Es ist schon allein ein Erfolg und Zeichen deiner Selbstwertschätzung, wenn du dir regelmäßig diesen Freiraum und diese kleinen Auszeiten nimmst, unabhängig davon, ob dabei ein Bild oder ein anderes greifbares Ergebnis herunkommt. Wie bei anderen Themen auch (z. B. Ernährung und Sport) ist Regelmäßigkeit beim Malen wichtig, um von der Wirkung maximal zu profitieren, deshalb setze dir gerade zu Beginn feste Termine für deine Auszeit bzw. Sorge dafür, dass dein Vorhaben nicht einfach im Alltag untergeht oder schon nach kurzer Zeit wieder in Vergessenheit gerät

Ich weiß, dass gerade die beschriebene Einstimmungsphase anfangs noch Schwierigkeiten bereiten und zu Frust führen kann oder du das für überflüssig hältst. Zu den Zweifeln, ob Malen überhaupt das Richtige für dich ist, ob du gut genug bist, ob du dir erlauben darfst, die ohnehin viel zu knappe Zeit mit Malen zu verbringen, usw., kommen jetzt noch negative Gedanken, dass du unfähig bist und schon den Anfang nicht richtig hin bekommst. Das bestätigt deine Selbstzweifel nach dem Motto ich hab ja gleich gewusst, dass das nix wird. Ich bin zu viel (müde, abgelenkt, unfähig, angespannt, ängstlich) oder zu wenig (talentiert, frei, motiviert, selbstbewusst, fähig,...). Jeder kennt diese Gedankenspiralen, die eines gemeinsam haben: Sie führen abwärts. Deshalb gib diesen Gedanken nicht mehr Raum als nötig, steigere dich nicht hinein und versuche auch nicht, sie zu verdrängen. Sie sind eben manchmal da, das ist ok, sollen sie doch. Wenn du dich nicht weiter mit ihnen beschäftigst und sie nicht festhältst, werden sie früher oder später einfach wieder weiter ziehen.

Du bist nicht deine Gedanken und kannst unabhängig von ihnen entscheiden, was du tust!





## Übung 1: Zeichenübungen zum Ankommen und Einfühlen

Auch das Zeichnen selbst lässt sich bereits als Einstimmung nutzen. So kommen wir direkt ins Tun, machen uns locker in Kopf und Hand. Gleichzeitig werden die Bewegungsabläufe trainiert (=Bewegungslernen oder sensomotorisches Lernen), damit wir später möglichst frei, sicher und entspannt aus dem Handgelenk heraus den Stift oder Pinsel führen.

*Material:* weißes Papier DIN A4 oder DIN A3, vorhandener Stift (Fineliner, Permanent Marker, Filzstift, Bleistift, Buntstift, Kugelschreiber, alles ist möglich, ich nutze hierfür am liebsten einen schwarzen, wasserfesten Fineliner oder Ölpastellkreiden), Erfahrungstagebuch zur Dokumentation (Download).

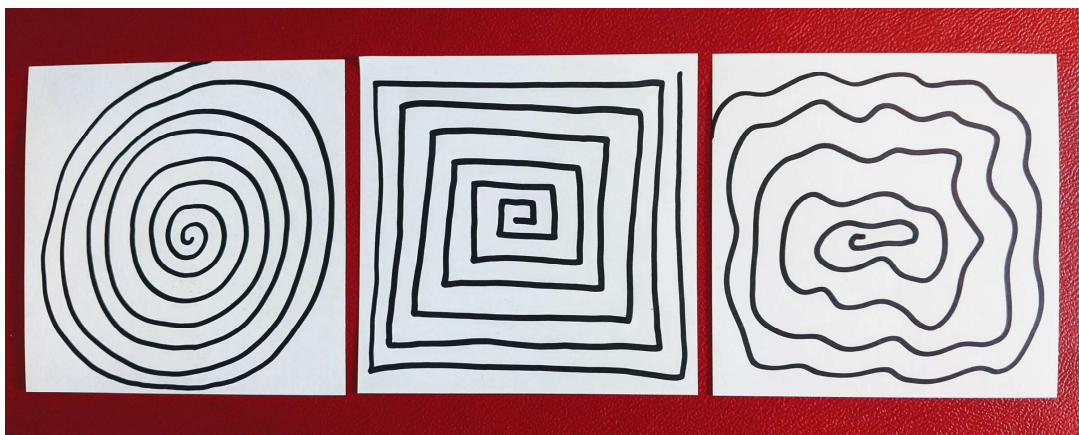
Notiere vorher, zwischendurch und nach der Malsession deine Gefühle, Gedanken und Erfahrungen. Das ist gut, um dir deren bewusst zu werden und auch kleine Veränderungen im Zeitverlauf sichtbar zu machen. Möglicherweise kommt dir das wie ein unnützer Aufwand vor, schließlich willst du doch bloß malen. Mach es anfangs bitte trotzdem, sonst bleibt alles nur an der Oberfläche und du möchtest doch das intuitive Malen maximal für dich nutzen. Keine Sorge, das muss nicht immer so bleiben. Wenn du einige Wochen regelmäßig malst und dir der Ablauf zur Gewohnheit geworden ist, kommst du ganz automatisch und leicht in diesen bewussten Zustand und in Kontakt mit deinem Inneren oder mit deiner Seele, wie auch immer du es nennen möchtest. Letzteres finde ich ganz passend, denn ich möchte Bilder malen, die mir aus der Seele sprechen. Man sagt ja auch, sich etwas von der Seele reden und genauso kann man sich auch etwas von der Seele malen. Jeder Ausdruckskanal hat seine Vorzüge und ich liebe das Malen, weil es keine Worte braucht.

*Aufgabe:*

Male eine Spirale über das ganze Blatt. Probiere hierbei verschiedene Varianten aus. Eckig, rund und mit einer Wellenlinie. Zeichne von innen nach außen, wenn du das Gefühl hast, etwas aus deinem Inneren möchte raus, oder von außen nach innen, wenn du zur Ruhe und in deine Mitte kommen willst. Wenn du möchtest, kannst du deine Spiralen noch weiter ausschmücken mit Farben, Mustern, Verzierungen oder Worten, die eine besondere Bedeutung für dich haben.

*Auswertung/Nachspüren:*

Notiere, wie es sich anfühlt und welche Erfahrungen du mit dieser Übung machst. Macht es z. B. einen Unterschied, ob du gerade oder geschwungene Linien malst oder ist die Richtung entscheidend? Hältst du beim Malen die Luft an, weil du dich sehr darauf konzentrierst, dass die Linie möglichst gerade ist? Ärgerst du dich, weil du häufig absetzen musst, die Linie krumm und zittrig ist oder die Nachbarlinie berührt? Tut dein Handgelenk mit der Zeit weh, weil du den Stift ganz verkrampft hältst und dich bemühst, alles richtig zu machen, damit es am Ende ordentlich und schön aussieht? Fühlst du Ungeduld und Langeweile und denkst, dass du deine Zeit sinnvoller nutzen solltest? Was auch immer es ist, schreib es auf und überleg mal, ob es Parallelen zu anderen Lebensbereichen gibt. Welche Situationen lösen bei dir ähnliche Gefühle und Gedanken aus?





## Übung 2: Scheiß auf das Ergebnis, wir malen ein „hässliches“ Bild!

Oftmals schwingt Sorge oder Angst mit, dass das, was wir in Worten oder Taten produzieren und von uns geben, nicht gemocht wird, schlecht, falsch oder hässlich ist. Warum also nicht mal mit Absicht ein „hässliches“ Bild produzieren? Weil die Angst vor dem Scheitern gerade bei großen Herausforderungen besonders stark ist, fangen wir direkt mal mit Portraits an - woohoo!

### *Material:*

4 Blatt weißes Papier, DIN A4 oder DIN A3, zwei Bleistifte (oder andere Stifte, im Zweifel immer das was du hast und magst), Erfahrungstagebuch zur Dokumentation.

### *Aufgabe:*

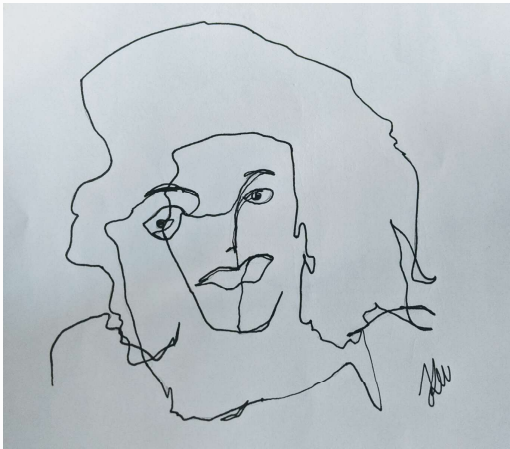
Zeichne vier schnelle (!) Selbstportraits oder Portraits einer anderen Person, deren optische Merkmale du sehr gut kennst. Das erste malen wir blind, das zweite mit der nicht dominanten Hand, das dritte mit beiden Händen gleichzeitig und das vierte mit unserer dominanten Hand. Der Einbezug der nicht dominanten Hand dient der Aktivierung beider Gehirnhälften und hilft, dass wir uns der Sache spielerisch nähern und vor allem auf den Malvorgang und nicht auf das Ergebnis fokussiert sind.

Unter den beschriebenen Bedingungen (schnell, blind, beidhändig) ist klar, dass hier kein fotorealistic Bild rauskommt und hässlich darf es auch ruhig sein, also können wir hier einfach spielerisch und ergebnisoffen an die Sache ran gehen, ohne Druck, Erwartungen und Perfektionismus. Herrlich, oder? Auch hier wieder Teil der Aufgabe: Notiere vorher, zwischendurch und nach der Malsession deine Gefühle, Gedanken und Erfahrungen.

Liegt alles griffbereit? Los geht's!

# MUTMALEREI

BY KATRIN UFFELMANN



Selbstportrait, Blindzeichnung

## #1 *Blindzeichnung*

Nimm den Stift in die (dominante) Hand, die andere Hand legst du zur Orientierung und Fixierung auf den Rand des Blattes. Schließe die Augen (nicht schummeln, ggf. Schlafmaske oder Tuch verwenden).

Vergegenwärtige dir vor deinem geistigen Auge, das Gesicht bzw. den Kopf der Person, die du portraituren möchtest. Was sind deren besondere Eigenschaften (große Nase, kantiges Kinn, buschige Augenbrauen, Muttermal, Grübchen, Falten, Gesichtsform, usw.)? Wenn du eine klare Vorstellung der Person im Kopf hast, zeichne direkt ohne lange zu überlegen los und bring die relevanten Merkmale zügig zu Papier. Das Ganze sollte wirklich schnell gehen, ca. 10-30 Sekunden, damit gar keine Zeit zum Denken und Bewerten bleibt. Dann mach die Augen wieder auf oder nimm die Augenbinde ab und betrachte dein Werk. Nimm dir wieder kurz Zeit für Reflektion und Dokumentation.

## #2 *Zeichnen mit der nicht dominanten Hand*

Visualisiere auch hier zunächst dein Malobjekt. Du solltest in deiner Vorstellung ein klares Bild vor Augen haben. Dann nimm den Stift in die nicht dominante Hand und zeichne zügig in maximal 30 Sekunden das Portrait. Schau dir dein Werk an und notiere kurz deine Gefühle und Gedanken vor, während und nach dem Zeichnen.



### *#3 Beidhändig zeichnen*

Sorge auch hier wieder dafür, dass du ein klares Bild der Person, die du portraitierst, vor deinem geistigen Auge hast. Wenn du ein loses Blatt auf einer glatten Oberfläche vor dir liegen hast und es leicht verrutscht, fixiere es vorher mit Kreppband. Nimm einen Stift in jede Hand und setze gleichzeitig nebeneinander an (am besten an Stirn- oder Kinnmitte). Zeichne mit zügigen, synchronen Bewegungen das Portrait. Dokumentation deiner Gefühle, Gedanken und Erfahrungen.

### *#4 Blitzzeichnung mit der dominanten Hand*

Das bedarf wohl keiner weiteren Erklärungen. Tu es einfach und tu es schnell. Notiere auch hier wieder deine Erfahrungen, Gefühle und Gedanken.

### *Auswertung/Nachspüren:*

Betrachte die entstandenen vier Zeichnungen und stelle sie einander gegenüber. Was fällt dir auf? Welche Linien und Formen sind entstanden? Was unterscheidet die Zeichnungen der dominanten und nicht dominanten Hand? Lassen sich die beiden Seiten der beidhändigen Zeichnung spiegeln? Welche Seite ist ausdrucksstärker?

Wenn du möchtest, bearbeite die entstandenen Zeichnungen weiter, mach sie bunt, kritzele wild darin herum, zerschneide sie und mache eine Collage draus, ganz wonach dir ist. Es kommt wie gesagt nicht auf das Ergebnis an, sondern auf deine Erkenntnisse und Beobachtungen während des Entstehungsprozesses.

---

Die nächste E-Mail erhältst du in 3 Tagen, damit du bis dahin genug Zeit hast, die Übungen auszuprobieren. Hast du Fragen oder Anregungen? Dann schreib mir an: [info@katrin-mutiviert.de](mailto:info@katrin-mutiviert.de). Viele Grüße und nur Mut!

*Katrin*

