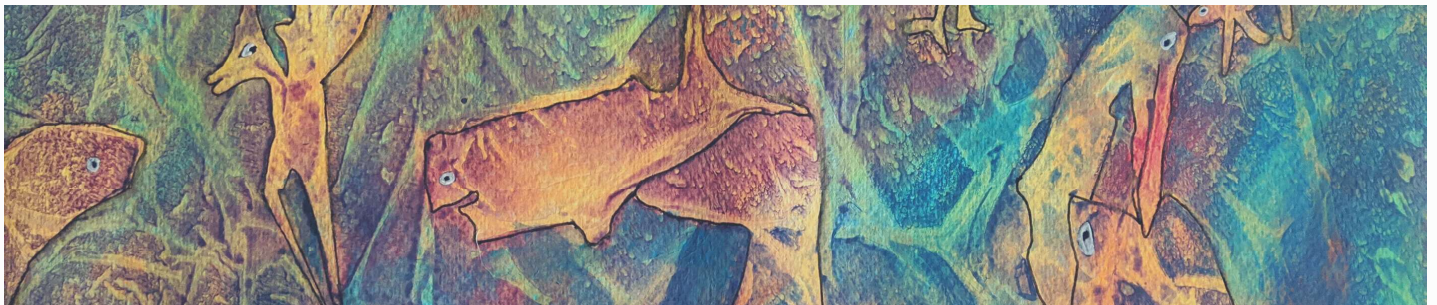


FIRST STEPS - DEIN EINSTIEG IN DIE MUTMALEREI

TEIL 2/3



Wir starten in die nächste Runde! Ich hoffe, du hast die Übungen des ersten Teils alle gemacht, deine Erfahrungen damit gesammelt und aufgeschrieben.

Manchmal ist der Kopf übervoll und das Gedankenkarussell dreht unaufhörlich eine Runde nach der anderen. Wir brauchen dringend eine Pause, Entspannung und Ruhe, aber das ist genau in diesem Zustand gar nicht so leicht zu erreichen. Die Einstimmung auf's Malen klappt bei mir dann oft nicht so gut und ich fühle mich blockiert und leer. Rien ne va plus, nichts geht mehr. Hier helfen mir Malübungen mit vorgegebenen Strukturen besonders gut, auf die ich mich konzentrieren und von denen ich mich führen lassen kann.

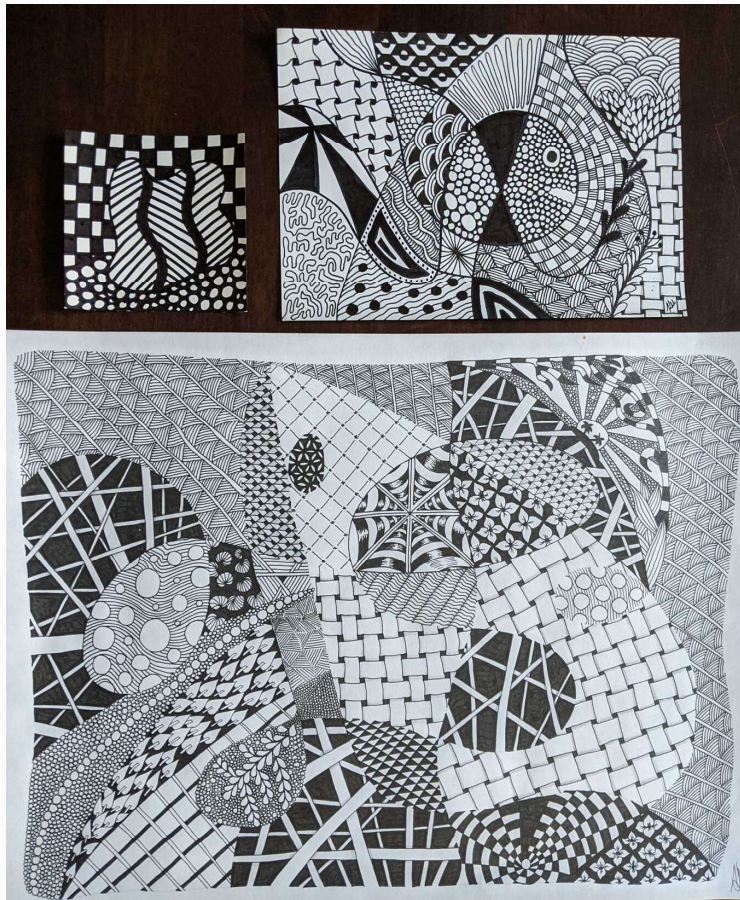
Strukturen und Muster geben einen Rahmen vor und fokussieren unseren Geist auf die Aufgabe. Je komplexer die Muster, die wir zeichnen, desto mehr ist unsere Aufmerksamkeit gefordert, da ist kein Platz mehr für anderes Kopfkino. Wir kommen im Hier und Jetzt an und das Gedankenkarussell kommt zum Stillstand oder verliert wenigstens deutlich an Geschwindigkeit, so dass wir den Absprung schaffen können.

MUTMALEREI

BY KATRIN UFFELMANN

Je nach Ausgangslage geht es manchmal etwas schneller und es reicht, einen kleinen Notizzettel mit Mustern zu füllen, manchmal braucht es vielleicht ein ganzes DIN A3 Blatt. Letzteres reicht bei mir meistens für mehrere solcher "Beruhigungseinsätze".

Auf dem Bild unten siehst du je eine Mini-, Midi- und Maxivariante. :-)



Muster sind gleichförmige, wiederkehrende Strukturen. Um den beschriebenen beruhigenden und fokussierenden Effekt zu erzielen, braucht es keine hochkomplexen Muster, ein einfaches Schachbrett- oder Streifenmuster tut es auch. Du brauchst also keine Angst zu haben, wenn du gerade erst mit dem Malen und Zeichnen anfängst. Diese meditative Methode soll mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und Wohlbefinden bringen und zur Entschleunigung beitragen. Meiner persönlichen Erfahrung nach tut sie das auch. Los geht's!



Material:

weißes DIN A4 Blatt, schwarzer, wasserfester Fineliner 0,5 oder 0,7 mm

Aufgabe #1: Muster zeichnen - Zentangle inspired art

Unterteile dein Blatt in mehrere Teilflächen. Ziehe dafür einfach ein paar Linien durch das ganze Blatt bis über den Rand (Unterlage ist gut, damit der Tisch nicht bekleckert wird) oder zeichne in einem Schwung eine beliebige geschlossene Figur aufs Papier.

Die entstandenen Flächen füllst du dann mit Leben in Form von Mustern und Strukturen deiner Wahl. Du kannst mit einfachen Mustern beginnen und dich dann zu komplexeren Varianten vortasten. Jeder Strich wird bewusst gesetzt. Richte Fokus und Konzentration völlig auf das, was du gerade tust, alles andere tritt zurück, du kannst es loslassen und entspannen. Auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch, keine Fehler, deshalb erwarte nicht, dass du zeichnest wie gedruckt, das wäre ja auch langweilig und unpersönlich.

Du könntest auf die Idee kommen, mit Bleistift vorzuzeichnen und einen Radiergummi für Korrekturen zu benutzen, bevor du dann mit dem Fineliner rangehst. Damit förderst du aber nur die Dinge, von denen wir uns bei der intuitiven Mutmalerei frei machen wollen: Perfektionismus, planvolles Vorgehen und Ergebnisorientierung, Angst vor Fehlern, Sicherheitsdenken, das ganze Zeug. Mach das deshalb bitte nicht, zumindest nicht, wenn du intuitive Mutmalerei betreiben möchtest. Hier geht es um Mut, kreative Freiheit im Ausdruck, Wahrnehmung und Bewusstheit, Spiel und Spaß, Intuition, Perspektivenwechsel, flexibles Reagieren auf spontan entstehende Situationen und bestimmt hast du noch weitere, ganz persönliche und individuelle Ziele. Nimm also direkt den Fineliner und zeichne mutig Linie für Linie, bis du zumindest einmal so richtig tief in dein Tun eingetaucht bist, kurz mal "weg" warst und genug hast.



Auswertung/Nachspüren:

Trage auch hier wieder deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mit der Übung in dein Mutmaltagebuch ein.

Was soll das bringen? Du lernst auszuhalten und damit umzugehen, wenn dein innerer Kritiker sich zu Wort meldet („Mit der schiefen Linie hab ich das ganze Muster versaut.“), wenn du in die Bewertungsschiene oder den Vergleich rutscht („Das sieht scheiße aus, andere können das viel besser.“), dass negative Emotionen oder alte Glaubenssätze hochkommen („Ich habe ja gleich gewusst, dass ich das nicht kann. Das ist blöd. Das bringt doch alles nichts. Ich bin eben so und das ist nichts für mich.“). Jeder kennt all das auf seine Art. Wenn also deine „alten Bekannten“ auf der Bildfläche erscheinen, ärgere dich nicht, versuche nicht, sie zu verdrängen, sondern nimm sie wohlwollend zur Kenntnis. Geh davon aus, dass sie im Grunde gute Absichten haben und dich schützen wollen, sie wissen es einfach nicht besser. Sag laut oder in Gedanken sowas wie: „Hallo, da seid ihr ja wieder, ich habe euch gehört, danke für den Rat, ich mache dann mal weiter, tschüssikowski, macht dir Tür bitte von außen zu.“, natürlich in deinen eigenen Worten. Dann zeichne einfach weiter.

Die „alten Bekannten“ begegnen uns nicht nur beim Malen, sondern auch in anderen Lebenssituationen. Wenn wir ein mutiges, selbstbestimmtes, authentisches und vor allem glückliches Leben führen wollen, müssen wir lernen, konstruktiv mit ihnen umzugehen. Beim Malen können wir das im Kleinen üben und später leichter im Großen umsetzen.

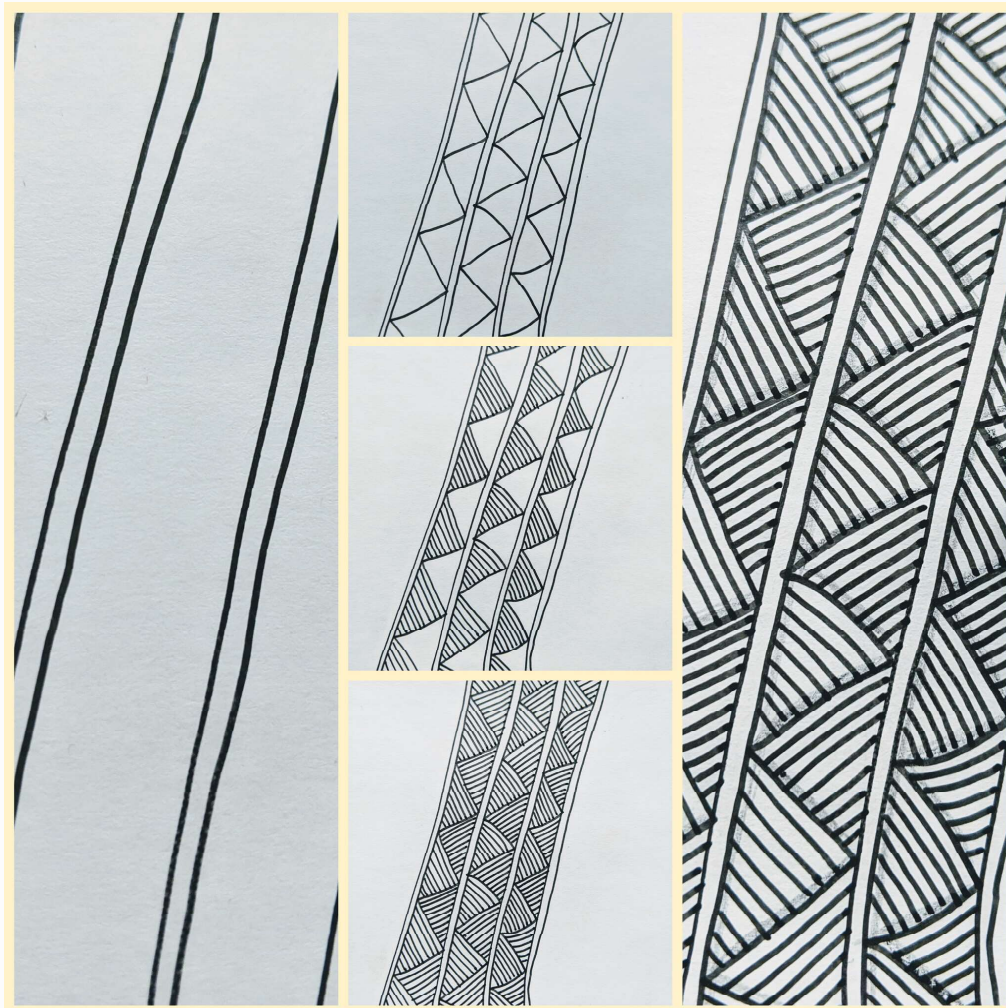
Kreativität braucht Mut, ein glückliches Leben auch!

Ich gebe dir hier ein paar Beispiele, mit denen du starten kannst. Weitere Inspirationen und Musterideen findest du auch unter www.musterquelle.de Kombiniere wild und kreierte auch eigene Muster!

MUTMALEREI

BY KATRIN UFFELMANN

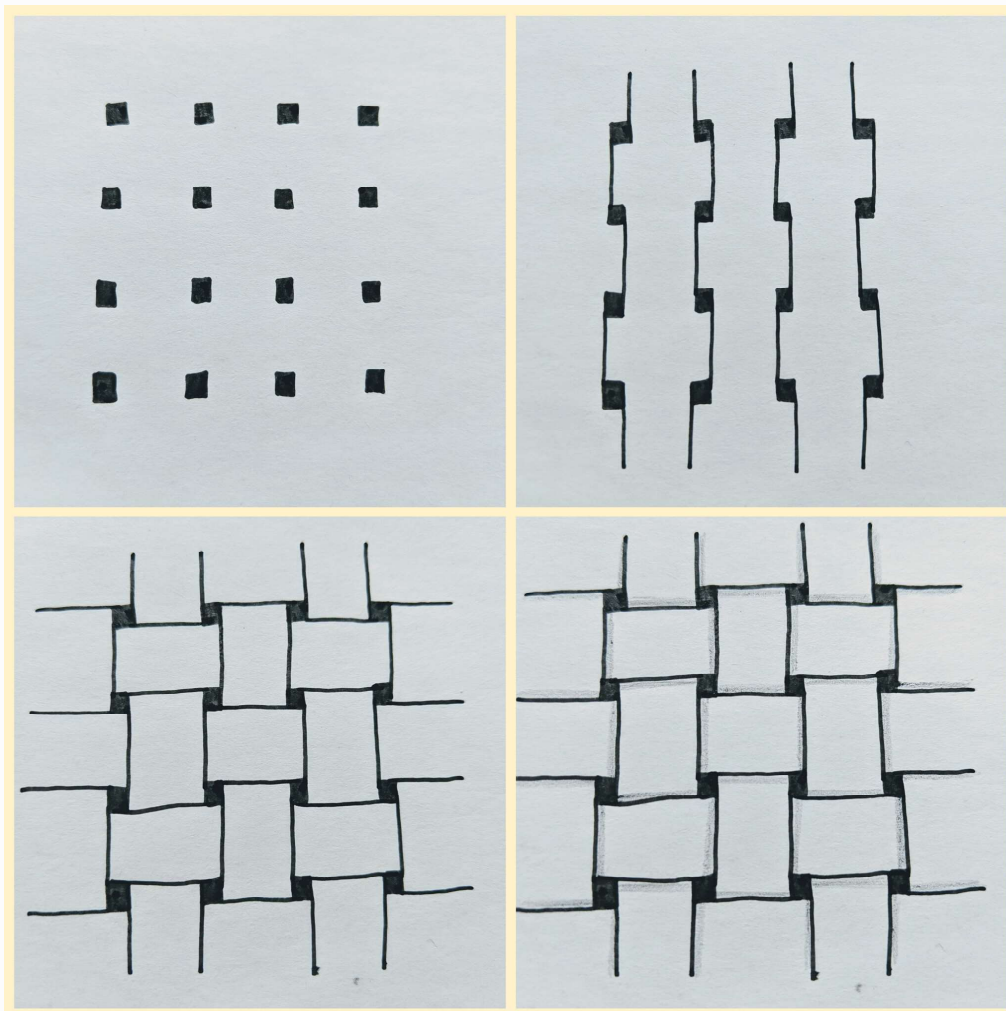
Für dieses Muster zeichne zunächst ein paar parallele Linienpaare. Dann folgen Zickzacklinien zwischen den Linienpaaren, die mit Schraffuren in abwechselnder Richtung gefüllt werden. Am Ende kannst du unter den Rändern noch mit einem weichen Bleistift leichte Schlagschatten einzeichnen, um noch mehr den Eindruck von Überlappung zu vermitteln.



MUTMALEREI

BY KATRIN UFFELMANN

Für dieses Muster, das an ein Korbgeflecht erinnert, zeichnest du erst die kleinen Quadrate in regelmäßigen Abständen. Diese verbindest du dann senkrecht und waagrecht wie auf dem Bild zu sehen. Auch hier kannst du noch mit Bleistift Schatten einfügen, damit es plastischer wirkt.





Aufgabe #2: Neurografik - Neuroart

Vor einer Weile habe ich mich mit Neurografik beschäftigt. Die so entstandenen Zeichnungen erinnern ein bisschen an Synapsen im Gehirn, vielleicht sind sie dir schon mal begegnet. Bei der Neurografik handelt es sich um eine in Russland entwickelte kreative Methode zur Bearbeitung und Auflösung von Konflikten und Problemen. Man erschafft Zeichnungen zu persönlichen Lebensthemen, die dann anhand von bestimmten Algorithmen bearbeitet werden, um alte Denkstrukturen aufzubrechen und positiv zu verändern. Damit die Neurografik ihre volle Wirkung entfaltet, zeichnet man entsprechend vorgegebener Abläufe. Mir waren das schnell zu viele Vorgaben, aber besonders eine kleine Übung hat sich bei mir bewährt und ich nutze sie gelegentlich, weil ich damit schnell abschalten und entspannen kann und mich das Ergebnis auch optisch anspricht, deshalb möchte ich sie gerne mit dir teilen.

Material:

weißes DIN A4 Blatt, schwarzer, wasserfester Fineliner 0,5 oder 0,7 mm oder Fineliner, Marker einer anderen Farbe, die dich gerade anspricht

Vorgehen:

Zeichne auch hier schwungvoll Linien über das ganze Blatt, die sich auch immer wieder kreuzen. An den Kreuzungspunkten entstehen Ecken. Wir wollen ja nicht anECKEN oder in einer Sackgasse feststECKEN, uns verstECKEN oder vor lauter Problemen den Kopf in den Sand stECKEN bringt auch nichts, deshalb werden diese Ecken jetzt mit Kreisformen harmonisiert, damit es wieder rund läuft.

Runde jetzt alle Ecken ab, die du in deiner Zeichnung entdeckst, indem du das Teilsegment eines Kreises in jede der vier Ecken einer Linienkreuzung zeichnest und male den Zwischenraum aus. Dann wirst du schnell diese Synapsen-Optik erkennen, sofern dein Biologieunterricht noch

MUTMALEREI

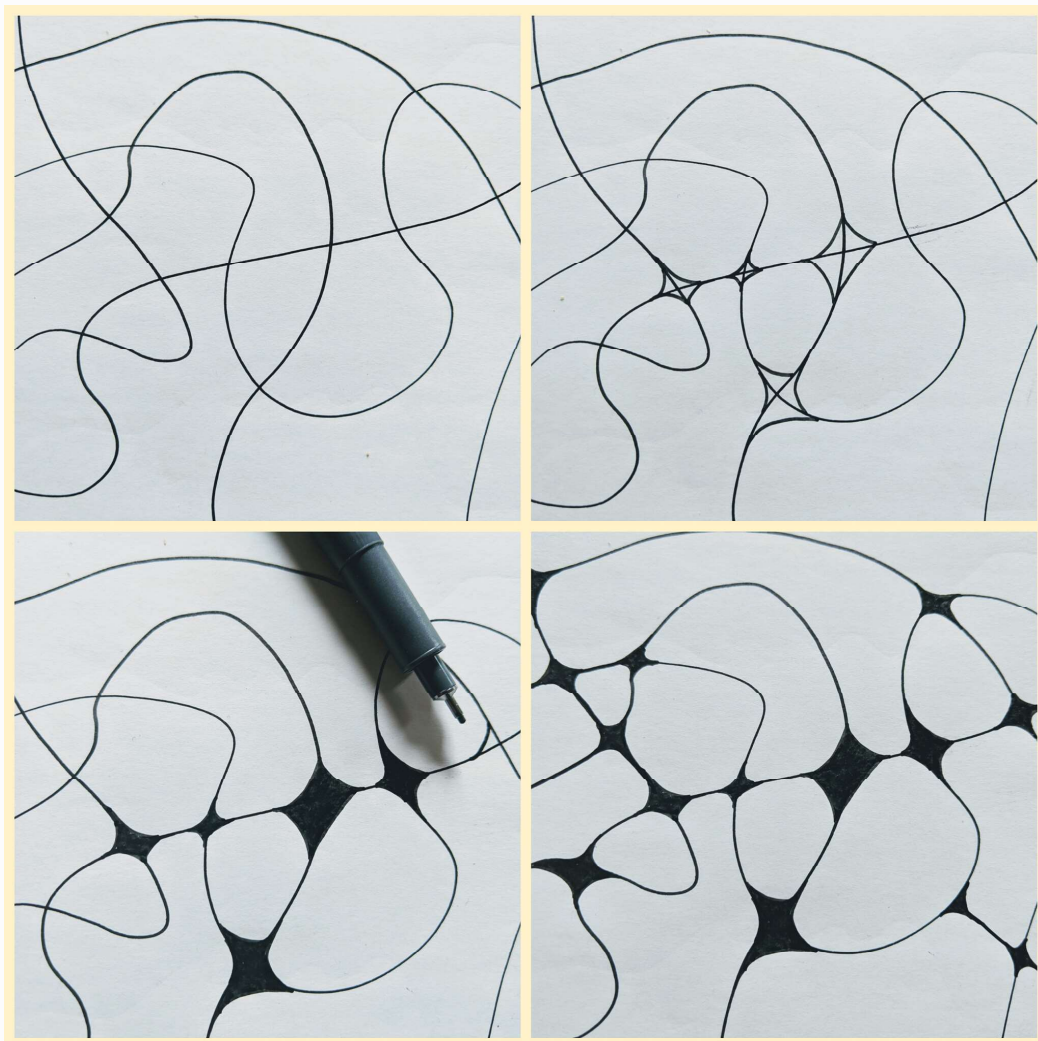
BY KATRIN UFFELMANN

nicht zu lange zurückliegt. Wenn du damit fertig bist, betrachte dein Bild von allen Seiten. Vielleicht magst du es kolorieren, die entstandenen Felder mit Mustern ausfüllen oder Figuren, die dir ins Auge springen, herausarbeiten, indem du deren Umrisslinie verstärkst. Natürlich darf es auch pur bleiben wie es ist.

Lerne, auf deine Gefühle und deine Intuition zu hören und dich im kreativen Prozess von ihnen leiten zu lassen.

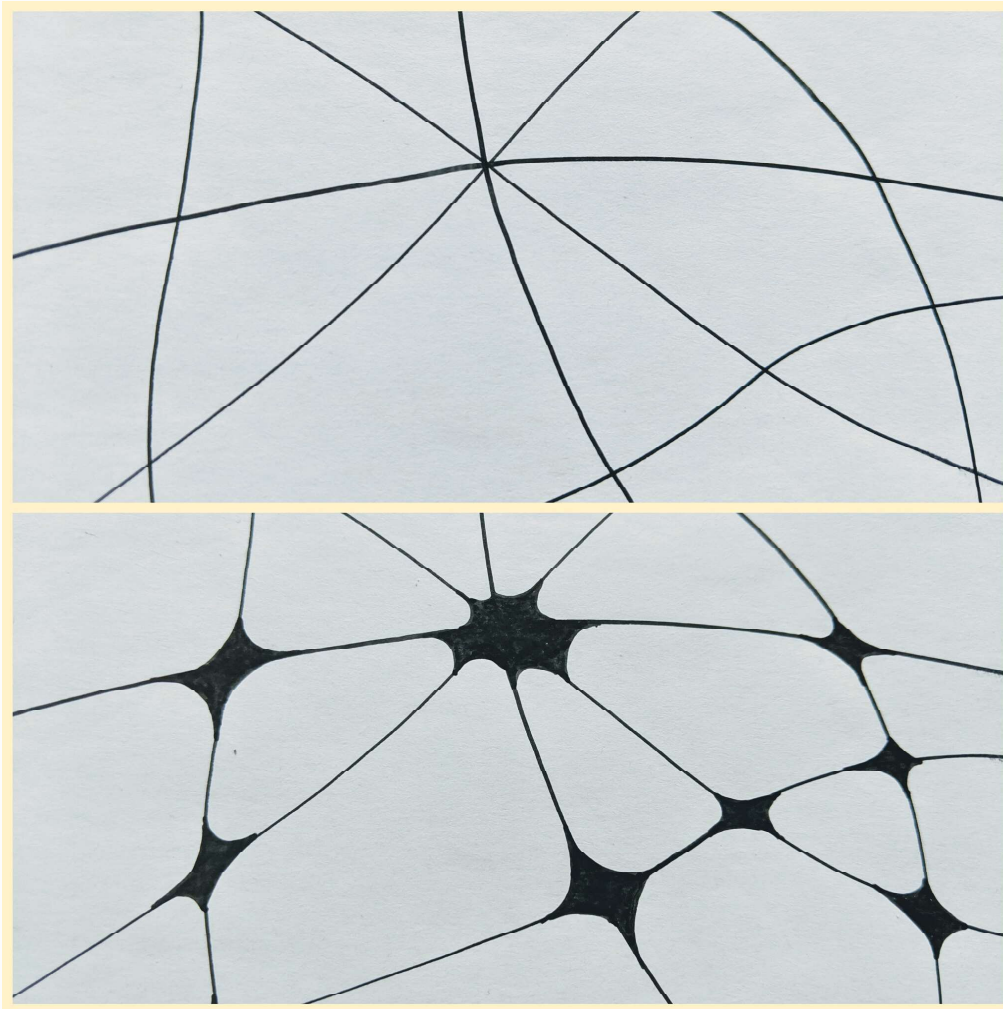
Auswertung/Nachspüren:

Schreibe auch hier wieder deine Gefühle, Gedanken und Erfahrungen vor, während und nach dem Zeichnen auf.



MUTMALEREI

BY KATRIN UFFELMANN



Nutze die Übungen **regelmäßig** im Alltag und beobachte, wie sich das auf dein Befinden auswirkt. Kennst du die berühmte „Macht der Gewohnheit“? Damit diese ihre Wirkung voll entfaltet, ist Regelmäßigkeit und stetige Wiederholung wichtig, so entstehen nützliche Automatismen, die dich deinen Zielen näher bringen.

Nutze die nächsten 3 Tage bis die nächste E-Mail kommt zum Ausprobieren. Hast du Fragen oder Anregungen? Dann schreib mir an: info@katrin-mutiviert.de. Viele Grüße und nur Mut!

Katrin