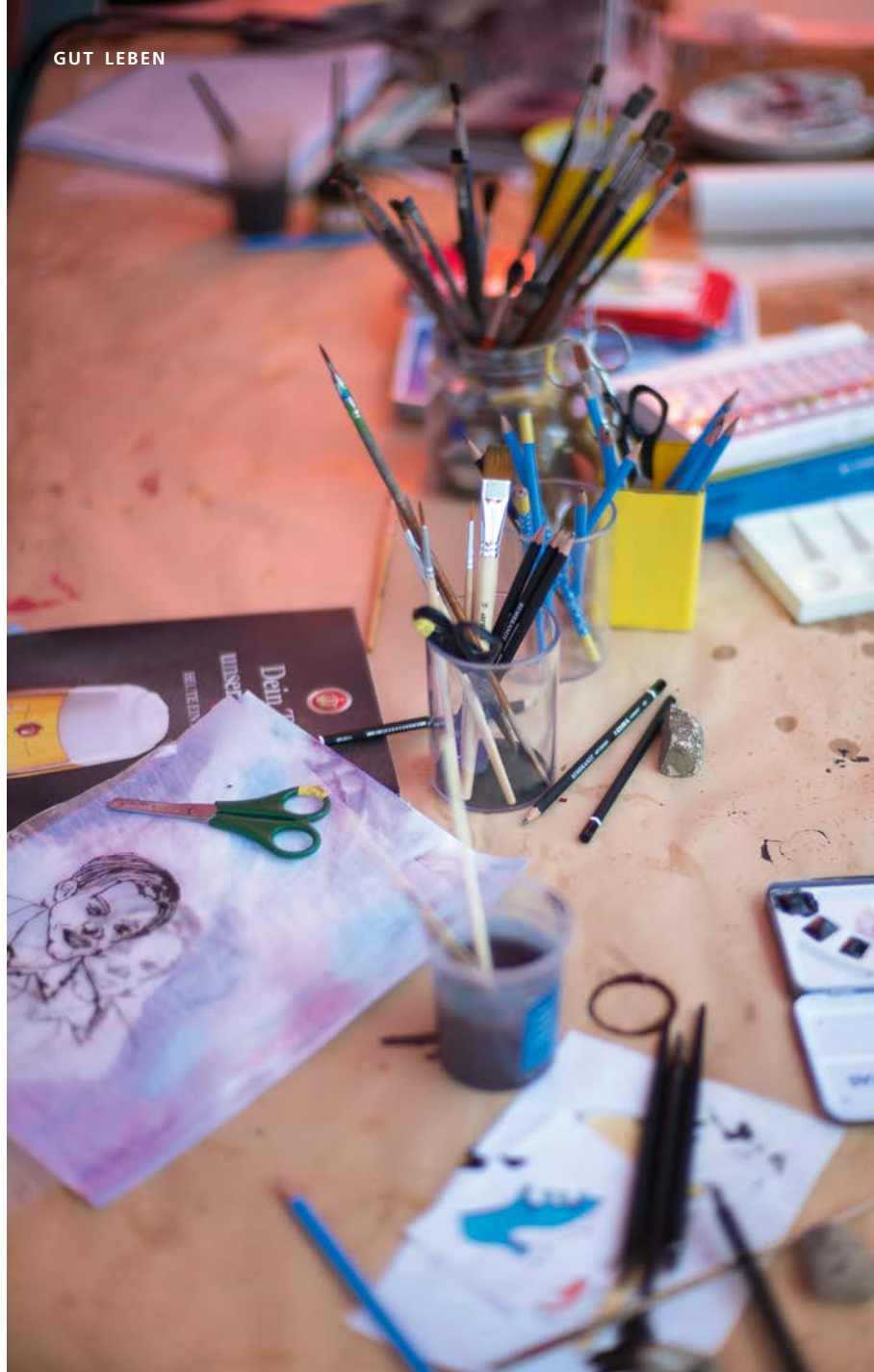


# Strich für Strich zum ICH

Malen ist einerseits das Festhalten von Gedanken und gleichzeitig das spontane Ausdrücken von Gefühlen.

Manchmal passiert es über einen Block gebeugt, manchmal vor einer Staffelei stehend und manchmal in der freien Natur. Einen Pinsel in Farbe tunken, abtupfen und in sanften Strichen über Leinwand oder Papier streichen – himmlisch beruhigend oder blanker Horror, bei dem Erinnerungen an den Kunstunterricht aufkommen?



Ja, das Malen könnte so einfach sein. Trotzdem gibt es kaum etwas, bei dem sich so viele Menschen völlige Talentfreiheit zuschreiben. Ewige Selbstzweifel und der gleichzeitige Hang zum Perfektionismus sorgen immer wieder für massenweise weißes Papier statt bunter Kleckse und Schwünge. »Manchmal geht man in den kreativen Raum rein und weiß noch nicht, was man macht«, sagt Christian Badel. Der in Gotha geborene Künstler malt seit seiner Kindheit, zeichnet und gibt Workshops in Berlin, in denen Teilnehmende aus ganz anderen Berufen von ihm an die Staffelei geholt werden. »Das ist ja auch immer eine Reise zu sich selbst.« Eine Konfrontation, die viele Menschen aus Gewohnheit scheuen. »Oft ist es aber genau das, was fehlt«, erklärt Badel. Vor einem leeren Blatt zu sitzen sei für viele beängstigend. Doch genau diese Angst vor der Leere zu besiegen, schaffe Raum im Kopf.

»Malen kann das Wohlbefinden steigern«, berichtet auch Christina Vedar, Therapeutin aus Aachen. Eine Kunsttherapie sei für viele aber auch anstrengend, weil zahlreiche Prozesse angeregt würden und ganz viel inneres Erleben nach außen gespült werde. Oft würde eine Kunsttherapie als Ergänzung zur klassischen Psychotherapie vorgeschlagen, um noch andere Emotionen zu wecken oder das herauszulocken, was mit Worten nicht ausgedrückt werden kann. Was macht Vedar mit den Patientinnen und Patienten? Klassisch vor der Leinwand stehen, aber auch mit dem ganzen Körper Bilder am Boden entstehen lassen oder mit Ton arbeiten. »Es geht darum, Perspektiven zu wechseln.«

#### DER WEG IST DAS ZIEL

Aber weshalb versetzen sich Menschen beim Malen in Stress, anstatt loszuliegen? »Das ist eine Ausdrucksart, die wir mit der Zeit verlernt haben, vor allem durch die Schule und ihr Bewertungssystem«, sagt Vedar. Beim therapeutischen Malen sei wichtig, dass es nicht darum gehe, etwas Schönes herzustellen, sondern den Prozess und Gefühle wahrzunehmen und sich selbst abzubilden. »Jeder Mensch ist ein Künstler«, zitiert Vedar Joseph Beuys.

Wenn man an Straßenmalerinnen und -maler denkt, die große Kreidebilder in der Fußgängerzone aufmalen und schon wissen, dass diese Farben bald vergehen werden, kann man nicht anders, als sie zu bewundern. Ihnen ist völlig klar, dass der Zauber im Moment des Schaffens liegt. Das ist der vielzitierte Flow, das Aufgehen in einer Beschäftigung, in der alles andere vergessen scheint. Malende Menschen entspannen sich tiefgehend. Schwer depressive Menschen beginnen dank Pinsel oder Stift oft erst wieder, sich zu regen.

Neben dem kreativen freien Malen kann auch das Ausmalen diesen wunderbaren Zustand hervorrufen. Nicht nur Kinder lieben diese Tätigkeit; Ausmalbücher für Erwachsene und die passenden Stifte finden sich in fast jeder Buchhandlung.

Richtig malen bedeutet also nicht, alle Striche korrekt zu setzen. Es geht nicht um die meisterliche Ausübung oder das Lob der anderen, sondern um das Vertrauen in sich selbst und die Schaffensfreude. Jeder kann etwas zu Papier bringen. Und was gibt es schon zu riskieren? Ein DIN-A4-Blatt und ein bisschen Farbe, mehr nicht. Und wie pflegte der berühmte Fernsehmaler Bob Ross zu sagen? »Du kannst es.« Also los. NT



## »Wir wollen Erwartungen aufbrechen.«

**Kunstvermittlerin Funda Karaca vom Museum Brandhorst in München möchte Erwartungen aufbrechen und überraschen. Aber wie? Ein Gespräch über Auseinandersetzung und Entschleunigung.**

#### Frau Karaca, was machen Kunstvermittlerinnen und -vermittler?

»Wir versuchen, Kunst greifbar zu machen, neue Zugänge zu schaffen und zu überraschen. Dazu setzen wir Kunstwerke in Verbindung zu aktuellen Gesellschaftsthemen. Wenn wir beispielsweise über Rassismus sprechen oder Identitätspolitik, gehen wir in die 1960er-Jahre zurück und schon entfacht das eine Auseinandersetzung. Selbstverständlich ist es auch unsere Aufgabe, Besucherinnen und Besuchern die Arbeit unserer zeitgenössischen Künstlerinnen und Künstler nahezu bringen. So hatten wir neulich eine Tanzvermittlerin, die Emotionen zu den Werken performativ darstellte und damit eine neue Dimension der Empfindung auslöste.«

#### Da waren Ihre Zuschauerinnen und Zuschauer sicher begeistert.

»Ja, das waren sie. Aber nicht alle Besucherinnen und Besucher sind so experimentierfreudig. Wenn sie sich nur kritisch mit Werken unserer Sammlung wie denen von Alexandra Bircken auseinandersetzen möchten, wenn wir ihre Erwartungen aufbrechen, haben wir viel erreicht. Man darf den psychologischen Aspekt von Kunst im Museum nicht vergessen. Bei uns führt eine lange hölzerne Treppe hoch zum Rosen- und Lepantozyklus von Cy Twombly. Sitzt man oben in der Lounge, kann man bis zur Alten Pinakothek nach draußen blicken. Das führt zusätzlich zum Innehalten.«

#### Sie würden also sagen, dass Kunst einen positiven Effekt hat?

»Ja, unbedingt. In manchen Ländern werden Museumsbesuche zur Stressbewältigung sogar empfohlen. Wer entschleunigen will, nach neuen Inspirationen sucht oder einen Blick über den eigenen Tellerrand wagen möchte, kann ins Museum Brandhorst kommen.«



**Der US-amerikanische Maler Cy Twombly hat den Rosenzyklus eigens für das Museum Brandhorst in München kreiert.**

Februar 2022  
ISSN 1612-7153



# ALNATURA *Magazin*

Gesellschaft  
**Woraus wird  
Mode gemacht?**

Erleben  
**Weinprobe ohne  
Weinkeller**

## Wintergerichte voller Farben

