

ÜBER DAS AUSDRUCKSMALEN NACH LAURENCE FOTHERINGHAM

IM MALRAUM

An den Wänden hängen großformatige Bögen Papier. Farbe, Pinsel, Schwämme und Spachtel stehen bereit. Gemalt wird im Stehen mit hochwertigen Gouachefarben.



AUSDRUCKSMALEN IST BEGLEITETES MALEN

Malbegleiter*innen ermutigen die Malenden zum Spielen und Ausprobieren, fragen nach, hören zu und unterstützen auf Wunsch den Malprozess.



TRUST THE PROCESS – DEM MALPROZESS VERTRAUEN

Ausdrucksmalen fördert Vertrauen: Vertrauen darauf, dass ein Bild entsteht; Vertrauen darauf, dass es dabei kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht gibt. „Trust the Process“ beschreibt eine wesentliche Grundhaltung im Ausdrucksmalen nach Laurence Fotheringham. Darin steckt die Überzeugung, dass es eine Kraft gibt, die dem Leben selbst und jedem Menschen innewohnt. Sie strebt nach Entfaltung und Lösung und führt zum stimmigen Bild.



Die Malbegleiter*innen bestärken daher die Malenden, an ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu glauben und sich dem schöpferischen Geschehen anzuvertrauen. Diese Haltung lädt zum Spielen und Experimentieren ein. So öffnen sich innere Türen für neue Erfahrungen. Niemand weiß zunächst, wohin die Reise gehen wird. Wer ausprobiert und spielt, macht im Prozess mitunter überraschende Entdeckungen: dass man sich der Führung des entstehenden Bildes überlassen kann, aber auch, dass selbstbestimmtes Gestalten möglich wird.



ÜBER DAS AUSDRUCKSMALEN NACH LAURENCE FOTHERINGHAM

WIE AUSDRUCKSMALEN WIRKT

Das Ausdrucksmalen nach Laurence Fotheringham greift den Wunsch nach Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung auf, der in jedem Menschen steckt. Deshalb wirkt die Methode auf so vielen Ebenen: Ausdrucksmalen entwickelt Kreativität, ist Selbsterfahrung und unterstützt seelische Verarbeitungsprozesse.



Ausdrucksmalen setzt innere Prozesse in Gang und löst Blockaden. Weil es die eigenen Potenziale sichtbar macht, stärkt es die Fähigkeit zur Selbsthilfe: Wer beim Malen eigenverantwortlich kreativ handelt, erfährt sich als selbstwirksam. Und wer gelernt hat, aus inneren Ressourcen zu schöpfen, findet auch eigene Lösungswege.



Wer aber beim Hantieren mit der Farbe einfach Entspannung sucht, findet sie beim Ausdrucksmalen ebenso wie Menschen, die das Malen als Weg des persönlichen und spirituellen Wachstums begreifen.



MALEN FÜR ALLE

Ausdrucksmalen entfaltet seine Wirkung in den unterschiedlichsten Lebenssituationen:
Malende können...

- ... Freude am Malen ohne künstlerischen Anspruch erleben
- ... ihre Kreativität neu entdecken und entwickeln
- ... ihren Gefühlen sichtbaren Ausdruck verleihen
- ... ihre innere Balance wiederfinden
- ... selbstbestimmt und eigenverantwortlich handeln
- ... ihren Malprozess als Weg des persönlichen Wachstums erleben
- ... begleitend zu einer Psychotherapie einen bildnerischen Ausdruck finden