

# ONLINE MALEN LERNEN

.....

*Hol den  
Elefanten  
aus deinem  
Rucksack.*



*Geh leichter durchs Leben.  
Von Sandra Lupo*



## Lass deinen Elefanten raus

Schön, daß du dir das ePaper „online malen lernen“ heruntergeladen hast. Ich zeige dir auf den nächsten Seiten warum malen soviel mehr ist als nur malen. Und wie du durch das Malen mit einem leichteren Rucksack durchs Leben gehen kannst.



### Der Alltag

Stell dir vor, es ist Mittwoch Nachmittag an einem ganz normalen Tag bei dir Zuhause. Der alltägliche Wahnsinn hat dich voll im Griff. Du fühlst dich total gestresst und gehetzt. Von der Arbeit, den Kindern, dem Haushalt und den ganzen vielen anderen Dingen, die täglich über dir hereinbrechen. Du würdest gerne den

Kopf freibekommen und durchatmen.  
Aber dir fehlt einfach die Kraft und  
der Antrieb, um z.B. spazieren zu  
gehen. Zum Lesen bist du zu  
aufgewühlt. Fernsehen erscheint dir  
gerade zu laut, zu hektisch, zu  
langweilig.

Kennst auch du dieses Gefühl? Kannst  
du es eben spüren?



### **Die Auszeit**

Dann stell dir jetzt bitte  
folgendes vor. Du sitzt an deinem  
Tisch und vor dir liegt ein Blatt  
Papier. Du nimmst dir einen Pinsel  
und tauchst diesen in die Farbe. Nimm  
die Farbe, die dich aus der ganzen  
Palette gerade am meisten anlacht.

Ist es rot? Oder blau? Oder doch gelb? Egal. Du hast sicher die Richtige ausgewählt.

Mach jetzt den ersten Strich auf das noch unbeschriebene Papier. Ja, am Anfang bist du noch sehr zaghafte - mit jedem Strich jedoch mutiger. Du wechselst die Farben. Du lässt sie ineinander verlaufen und wie von selber entsteht im Laufe der Zeit eine Zeichnung.



### **Das Erschaffene**

Da ist es. Dein Kunstwerk. Hast du dir das vorher zugetraut? Du bist erstaunt, dass inzwischen fast zwei Stunden vergangen sind.

In dieser Zeit gar nicht mehr über den Streit mit deinem Chef nachgedacht. Der Ärger über die pubertierenden Kinder ist in den Hintergrund gerückt. Vielmehr fühlst du dich einfach gut. Aber warum ist das so?



## **Die Wanderung**

Ich möchte dir diese positive Wirkung mit einem Bild erklären und hier kommt auch der Rucksack ins Spiel:

Wir alle sind auf einer langen Wanderung. Ständig werden wir davon abgelenkt, auf den Weg zu achten, welchen wir eigentlich gehen wollen.

Kaum ist uns ein Bild ins Bewusstsein gedrungen, folgt schon das nächste Bild. Und das in sehr kurzem Abstand.

Es ist uns immer weniger möglich, zu verweilen, stehen zu bleiben, genauer hinzusehen. Wir können den Augenblick nicht genießen, denn neue Reize machen schon wieder auf sich aufmerksam.



## **Die Sinne**

Diese Reize können sehr unterschiedlich sein. Sie ereilen uns über alle Sinne. Egal ob wir etwas sehen, hören, spüren, riechen oder fühlen - es lenkt uns vom eigentlichen Tun bzw. Weg ab.



## **Der Druck**

Diese Ablenkung kollidiert mit dem Zwang, unsere Wanderung stetig fortzusetzen. So kommen wir ins Stolpern und fallen gar hin. Dabei bleibt uns selbst kaum die Zeit, die eigenen Wunden zu versorgen. Denn wir spüren von außen deutlich den Druck zum Weitergehen. Was bleibt uns also?



## **Der Rucksack**

Wir machen (auf unserer Wanderung) unendlich viele Fotos und werfen, diese noch unentwickelten Bilder, in unseren Rucksack. Dieser wird dadurch mit der Zeit immer schwerer und behindert uns zusätzlich.

Was sollen wir mit den ganzen unentwickelten Filmen in unserem Rucksack tun? Diesen im bildlichen Sinne des Wortes „Negativen“? Die Antwort ist so kurz wie einfach. Wir brauchen Möglichkeiten, diese inneren Bilder nach außen zu bringen.



## **Die Bilder**

Um den Rucksack langsam zu entleeren, bringen wir die Filme zur Entwicklung. Denn so können wir die Bilder in unserem eigenen Tempo ansehen. Es wird Bilder geben, die wir sehr lange betrachten. Andere Bilder würdigen wir nur eines kurzen Blickes. Ein Teil wird womöglich zerrissen.





## **Der Rastplatz**

Auf unser reales Leben übertragen heißt das: wir suchen nach Möglichkeiten, Rastplätze zu finden. Auf diesen können wir die vielfältigen Eindrücke noch einmal spüren, handeln und (ein)ordnen. Dafür stehen uns mehrere Wege zur Verfügung, u.a. die Bewegung, die Sprache, die Träume sowie auch der Bereich des Malens und Zeichnens.



## **Die Befreiung**

Mit dem Malen beschäftigen wir uns (unbewußt) nochmals mit den zurückliegenden Ereignissen. Wir bringen Dinge aufs Papier, die uns beschäftigen.

Der innere Druck wird nach außen gebracht und wir erleben es wie eine Befreiung. Und unser Rucksack wird leichter, wie wenn ein Elefant von unseren Schultern steigt.



## **Der Wortersatz**

Wenn uns manchmal die Worte fehlen gibt Malen uns eine Hilfestellung, um uns trotzdem auszudrücken. Malen stillt auch unsere Sehnsucht nach Ruhe und Entschleunigung. Malen bietet kleine Fluchten aus dem Alltag. Am Ende hat man nicht nur ein schönes Bild kreierte, sondern auch dem Kopf, der Seele und dem Körper eine Pause gegönnt.



## Der Eigenversuch

Fang gleich an damit. Gönn dir ein paar Momente der Ruhe. Leere deinen Rucksack auf deinem Rastplatz aus. Betrachte die vielen unentwickelten Bilder. Spüre die Leichtigkeit, mit der du während des Malens auch die schwierigen Augenblicke beleuchten kannst. Sortiere deinen Rucksack neu und laufe mit leichterem Gepäck durchs Leben.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt, jedes Bild mit dem ersten Strich - also **trau dich**.



## Leg los

Komm jetzt auf die Seite [www.mal-mal-online.de](http://www.mal-mal-online.de) und lasse dich von engagierten Künstler/innen zu deinem eigenen Kunstwerk führen.

Zeige dir und anderen, was in dir steckt. Mit [www.mal-mal-online.de](http://www.mal-mal-online.de) erfährst du auf spielerischem Weg, wie leicht es ist, ein kleines Glanzstück zu kreieren.

Starte mit etwas ganz Einfachem, das extrem viel Spaß macht. Und freue dich über die farbenfrohen und fröhlichen Bilder.

**Lass dich auf das Experiment ein und  
leere deinen Rucksack.**



# Mal dich frei!



Viel Spaß dabei. Ich wünsche dir eine leichtere Wanderung durch dein buntes Leben.

Sandra Lupo 09/2017