

GRENZENLOS

Ausgerechnet in einem geschlossenen Raum ohne Fenster und konzentriert auf eine einzige Handlung, das Malen, lässt sich größtmögliche Freiheit erfahren.

VON FRAUKE RATZKE

Hier, gib mir deine Hand und spiele,
bis du alles hinter dir gelassen hast,
was dich begrenzt.

Fred Donaldson

Wie eine endlos weite Prärie, in die ich hineingaloppiere – so habe ich das Malspiel einige Jahre lang erlebt. Trotz grenzenloser Weite, fühlte ich mich tief verwurzelt und verbunden. Dabei verhielt die erste Malstunde alles andere als weiten Raum. Anweisungen, etwa wie ich den Pinsel einzutauchen hätte („So, und *nur* so!“), widerstrebten mir als Künstlerin. Das war wohl eine Eigenart der Leitung, dachte ich. Allerdings nur bis zu meiner eigenen Ausbildung zur „Malspiel-Dienenden“. Ich lernte, dass diese Grenzen meinen persönlichen Raum erweitern, z.B. wie das präzise Eintauchen der Pinsel in den Farbnapf eine Bedingung dafür wird, dass im spontanen Spiel Wesentliches hervortritt. Ein Widerspruch? Nur scheinbar.

Im Malort beginnt mit dem Anziehen des Kittels und dem Betreten des geschützten Malraums das Malspiel. Hier haben nur Malende unterschiedlichen Alters Zutritt, keine Zuschauer. Sie werden vor äußeren Einflüssen wie Bewertung oder Vergleich abgeschirmt. Ihre Bilder werden dauerhaft für sie aufbewahrt. Im Malort sorgt außerdem die „dienende“ Person für eine wertschätzende förderliche Atmosphäre.

Jeder Eintretende lässt sich zunächst ein Blatt Papier mit Reißzwecken an

der Wand neben den Blättern anderer befestigen. Es gibt 18 Farbtöpfe, jede Farbe hat ihre eigenen Pinsel, drei in unterschiedlicher Stärke. Jeder malt auf seine Weise, spontan, so, wie es aus ihm fließt. So entspricht die Spur des Malenden seiner inneren Notwendigkeit.

Heute weise ich als Malspiel-Kursleiterin die Anwesenden darauf hin, den Pinsel sorgfältig einzutauchen, eben auf ganz bestimmte Weise. Dass dieser oder jener sich fühlt, als flöge er auf einem Pferd über die Prärie, kann ich nicht versprechen. Doch das Wissen, dass dies möglich ist, gibt mir Orientierung. Ich stehe im Dienst der Bedürfnisse der Malenden und ihres Spiels. Und trete auch für sie ein, wenn ich Widerstände wahrnehme.

Der Grenzen-Tester

Ein zehnjähriger Junge dominiert schon eine Zeit lang allein den Ablauf. Er kreist, ja rennt ständig mehr als nötig um den Palettentisch. Jede Woche wirft er alberne Gesprächsthemen in die Runde, die die anderen vom Malen ablenken. Er veranlasst Kinder, auf ihn zu reagieren. Die malenden Erwachsenen ignoriert oder imitiert er. Nichts bleibt unkommentiert, verbal oder nonverbal.

Der Junge, das ist zu sehen, mag das Malen. Bei ihm wechseln kurze Phasen großer Konzentration mit langen Phasen großer Unruhe, in denen er wie aufgezogen wirkt und sich zu vervielfachen scheint. Der Druck des Jungen, sich zu beweisen und zu konkurrieren, sich auszuagieren, scheint übermächtig. Dabei vergesse

ich nicht, dass ich ihn bereits in außergewöhnlicher Versenkung erlebt habe, in der er mit Begeisterung und vertieft bei der Sache war.

Ich muss etwas tun, will ich die Bedürfnisse aller Malenden beachten. Ich versuche, seine Aufmerksamkeit immer wieder auf den nächsten Schritt zu lenken: ein neues Papier zu nehmen, Pinsel einzutauchen usw. Drehe ich ihm den Rücken zu, sucht er sofort wieder Kontakt zu anderen und ich fange von vorne an. Ich spüre die Hürde, eine vermeintliche Grenze. Ausgerechnet an diesem geschützten Ort, der entsprechend den Regeln frei von jeglicher Bewertung ist, an dem ausdrücklich keine Maßregelung im üblichen Sinn, kein Strafen, keine Konsequenzen vorgesehen sind. Dort, wo die Bedürfnisse aller Platz haben ... Soll ich da nun machtvoll etwas durchsetzen müssen?

Den Schlüssel zur Veränderung finde ich, als mir bewusst wird, dass ich dann die Bedürfnisse aller im Blick habe, wenn ich auch meine eigenen Bedürfnisse beachte. Mit dieser Erkenntnis kann ich auf bewährte Mittel zurückgreifen: auf Erfahrungen mit dem Überprüfen meiner Gedanken („Ist das wirklich wahr?“) nach Byron Katie und dem Entwickeln von Mitgefühl nach Marshall Rosenberg.

Alarm schon vor der Malstunde

Ich nehme zu Hause also gedanklich eine typische Situation unter die Lupe und bin überrascht, dass die Störung nicht erst im Malraum beginnt. Sobald ich die Stimme des Jungen durch die dicken Ateliermauern höre, bin ich alarmiert ▶



Fotos: Frauke Ratzke

Ohne Fenster und grenzenlos in der künstlerischen Entfaltung: der Malort.

und spanne mich innerlich an. Ich „wappne“ mich. Bereits zu diesem Zeitpunkt ist meine Grenze zur Unruhe erreicht! Wieso ist mir das nicht früher aufgefallen? Weil ich mich hilflos fühle! Und ich stelle fest: Es gibt Stimmen, die die leiseren körperlichen Signale übertönen. *Ich sollte gelassen bleiben! Das ist nur eine Kleinigkeit. Ich bin niemand, der reglementiert. Schließlich gebe ich hier Freiraum!* Und vor allem: *Der Junge ist eben so und kann*

nicht anders. Im Hinterkopf spuken mögliche Diagnosen. Von fehlender Aufmerksamkeit ist schließlich überall die Rede!

Der Malort folgt allein den Gesetzen unserer angeborenen Spielfähigkeit.

Nun kann ich mich von den leiseren Signalen führen lassen. Was brauche ich denn? Ich stelle mir einen optima-

len Ablauf vor und sehe mich selbst, wie ich gelassen die Malenden bediene, ohne Druck, mit Freude bei der Sache. Augenblicklich fühle ich mich

entspannter und gelöster als zuvor. So will ich die Malstunde durchführen können!

Mit dieser Erkenntnis verändert sich die Perspektive auf den Konflikt. Es gilt nun nicht mehr: „Der Junge sollte ruhiger sein!“ Das liegt ja auch nicht in meiner Hand. Sondern: „Ich möchte entspannt bleiben, weil das nicht nur

entspannt bleiben, weil das nicht nur

mir, sondern allen zugutekommt.“ Dies wiederum liegt in meiner Hand. Um das Wie mache ich mir keine allzu großen Sorgen. Inzwischen kenne ich das warme, angenehme Gefühl, das sich einstellt, wenn ich mein Bedürfnis gefunden habe. So, als wäre die Situation bereits gelöst.

Diese feine, kleine, fast unmerkliche Information, die meine Grenze signalisiert, über deren Enge ich mich zunächst ärgerte (*Ich bin zu empfindlich!*), verhilft mir nun auch über die Schwelle zu einer einfachen Lösung. Denn ich sehe ihn wie ein Wolfsjunges. Sein Verhalten und seine Augen haben mich daran erinnert. Ich bemerke, ich muss den Jungen *führen*: beherzt und eher mit Körpersprache als mit Worten.

In Verbundenheit

So nehme ich ihn heute, wenn er zur Tür hereinkommt, an den Schultern „entgegen“, und ich nehme Blickkontakt auf, um mit ihm in Verbindung zu kommen. Dann führe ich ihn – immer noch an den Schultern – zum Papierfach, von dort zur Wand und ich bleibe bei ihm, bis er zu malen begonnen hat. Wenn im Verlauf der Stunde seine Sorgfalt nachlässt, begleite ich das Eintauchen des Pinsels mit meiner Hand. Und schließlich bewege ich mich öfter in seiner Nähe, auch wenn nichts Bestimmtes zu tun ist, in einer Art der „zustimmenden Gegenwart“. Dieser Begriff stammt von Arno Stern, dem Erfinder des Malortes. Die Wirksamkeit erkenne ich daran, wie sich bei ihm während des Malens Freude, Leichtigkeit, Sorgfalt und Detailreichtum einstellen. Besonders die neue Zufriedenheit mit dem eigenen Malprozess, den er gänzlich selbst bestimmt. Wenn ihm zum Beispiel auf Anhieb die Mischfarbe zur Darstellung eines grünblauen Metallic-Deckels gelingt.

Auch die Situation auf dem Flur lässt sich leicht verändern. Ich bitte die Frau, die die Kinder bringt, dass sie die Kinder nicht mehr klingeln und den Vorraum stürmen lässt, sondern dass sie sie nacheinander in den Mal-

raum schickt. So kann ich als Erstes Kontakt zu ihnen aufnehmen und Störungen gleich am Eingang ausschließen. Die Frau erhält von nun an einen Schlüssel und sorgt für diese neuen Rituale vor der Stunde.

Scheinbare Kleinigkeiten fallen mir jetzt ins Auge: Schließen die Malenden, Kinder wie Erwachsene, erst im Malraum ihre Kittelknöpfe, sind sie noch nicht eingestimmt. Sie halten währenddessen nach den anderen Ausschau und sprechen oder rufen etwas in den Raum. Ein Kind in einer anderen Gruppe schnappt sich oft einen Kittel, den üblicherweise andere anziehen und bringt dadurch Unruhe in den Raum.



Wer hier malt, lernt den Pinsel auf sorgfältige Weise in den Farbnapf zu tauchen.

Als ich ihm spontan einen bestimmten Kittel zuweise und den aufsteigenden Gedanken (*Ich kann doch keine Vorschriften machen, welchen Kittel er anzieht ...*) verscheuche, leuchten seine Augen wider Erwarten auf.

Einmal sagte mir eine Frau im Vorgespräch: „Ich hab genug mit Kindern zu tun, ich möchte beim Malen ungestört sein!“ In der Praxis ist es jedoch so: Kommen nur Kinder, dann geschieht es, dass „Quatsch“ gemacht wird und das Malspiel frühzeitig endet. Kommen nur Erwachsene, geraten sie

schneller ins „Plaudern“ und lassen sich ablenken vom Malen. Kommen hingegen Kinder und Erwachsene, entsteht eine konzentrierte und lebendige Atmosphäre, meist von allein. Beide profitieren voneinander und genießen die gemeinsame Zeit. Die große Person lässt sich vielleicht von der Unbefangenheit des Zweijährigen anstecken und kehrt mit einem Lächeln statt mit ernster Miene zu ihrem Blatt zurück. Das Kind erlebt sich womöglich als gleichwertig, denn Erwachsene tun hier dasselbe wie es selbst, und sie tun es nicht aus „pädagogischen“ Gründen, sondern für sich selbst.

Freiheit und Geborgenheit

Intuitiv Sorge ich nun – in Verbindung mit dem erkannten Bedürfnis – für einen entspannten Ablauf. Sobald und solange ich meiner inneren Führung folge, ergeben sich Lösungen von allein. Bleibt mein Bedürfnis nur ein Gedanke (*Die Malstunden sollten ruhiger ablaufen*) beginne ich mich anzustrengen und gegen die Gegebenheiten zu kämpfen.

Die Grenzen tragen das Spiel. Der Malort folgt allein den Gesetzen unserer angeborenen Spielfähigkeit. Dank dieser Spielfähigkeit überschreiten wir unsere eigenen Grenzen, ohne andere zu verletzen oder einzuschränken. So ermöglicht der Malort – üblicherweise ein geschlossener Raum ohne Fenster – größtmögliche Freiheit des Einzelnen in der Gemeinschaft. So erlebe ich deutlich, wo wir, um diese Freiheit, um Grenzenlosigkeit zu erfahren, auf Struktur und Geborgenheit angewiesen sind. ◀◀



© Gregor Sticker

Zur Autorin

Frauke Ratzke

Bildhauerin und Zeichnerin, betreibt seit 2014 einen Malort im Sinne Arno Sterns in Düsseldorf.

www.malort-verein.de

info@malort-verein.de