

DIE KUNST DER EMPFINDSAMKEIT – KREATIVITÄT UND SENSIBILITÄT VEREINT

Wenn mir alles zu viel wird und der Alltag mich zu ersticken droht, dann greife ich zu Pinsel und Spachtel und lege los. Das Malen dient für mich als Entspannung und lädt zum Abschalten ein. Ich trete in eine Welt der Farben und Formen ein, die mich nachhaltig erfüllt und glücklich macht.

Das Malen wird zu einer meditativen Beschäftigung, die mich beruhigt und mir Zuversicht gibt. Hierbei schaffe ich mir bewusst einen Raum der Ruhe, indem ich mich von meiner Umwelt abschotte und mich voll und ganz in meiner eigenen Welt verliere. Dies verbinde ich sehr gerne mit Kopfhörern und lauter Musik. Am liebsten mit klassischer Musik von Ludovico Einaudi. Die Leinwand wird dann zu einem Ort, an dem ich mich durch die Menge an bunten, knalligen Farben ausdrücken und lösen kann. Anspannung wird abgebaut und ein freies Atmen entsteht.

Der Kloß im Hals, der vorher vielleicht noch zu spüren war, ist dann immer verschwunden. Somit dient Kunst als Mittel zur Genesung. Denn wenn es mir schlecht geht, erweist sich die Kunst als Ventil, über das ich mich ausdrücken und meine Emotionen verarbeiten kann. Sobald ich einen Pinsel oder Spachtel in die Hand nehme und die Farben auf die Leinwand aufbringe, beginnt eine regelrechte Reise der Selbstfindung. Es fühlt sich fast an, als würde ich in einem Meer aus Farben und Sinnesimpulsen versinken. Kannst du fühlen was ich meine?

Ich lenke mich von meinen negativen Gedanken-spiralen ab und versinke an meinem Zufluchtsort in der Kunst. Besonders gut gelingt mir das im Frühjahr und Sommer, wenn ich die Möglichkeit habe im Freien auf unserer sonnendurchflutenden Dachterrasse kreativ zu werden. Die warmen Sonnenstrahlen zaubern mir ein Lächeln ins Gesicht und so positiv bestärkt, entlädt sich in Kombination mit klassischer Musik meine volle Schaffenskraft. Ich nenne das dann immer „meditatives malen“.

Ich nehme regelmäßig an einem Kunstkurs bei der Volkshochschule teil. Dieser lädt mich ein, mich mit Gleichgesinnten zu treffen und auszutauschen. Das Atelier, in dem wir arbeiten, ist ein magischer Ort, an dem weder bewertet noch kritisiert wird. Jeder ist willkommen. Man muss kein großer Künstler sein, da nicht verglichen wird. Es gibt nur Bereicherung durch andere Arbeiten und es zählt alleine das Interesse an der Kunst und den Wunsch sich auszuprobieren. Eine wunderbare Gemeinschaft, die durch die Liebe zu Farben verbunden wird. Zusätzlich stärkt mich das gegenseitige, ehrliche Interesse an den Bildern des Anderen, in meiner künstlerischen Tätigkeit sehr.

Meine Leidenschaft liegt in der abstrakten Kunst. Diese macht mir am meisten Spaß und ich kann mich ganz ohne Vorgaben und Konventionen an meinen Bildern zu schaffen machen. Bunte Farben und Farbverläufe geben mir ein Gefühl von innerer Zufriedenheit und ich liebe es, mich auf der Leinwand auszutoben. Wenn du auch malst, kennst du das sicher: Das Gefühl, wenn die Farben die eigene Hand führen und eine Unbeschwertheit von dir Besitz nimmt, das ist ein unbeschreiblich beschwingendes Gefühl.

Es ist mehr als nur das Erschaffen von Bildern, es ist eine Art Meditation, bei der sich Entspannung und kreative Freiheit zusammentun. Ein wichtiger Punkt spielt dabei die

Haptik – das physische Erleben von Farben und Materialien. Das Spüren von Farbe auf meiner Haut ist für mich dabei wunderschön. Ich liebe es mich mit Farben „einzusauen“, so kann ich die Kunst richtig spüren. Ein weiterer befreiender Aspekt der abstrakten Kunst liegt in der Tatsache, dass nichts perfekt sein muss. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch, keine starre Vorlage, der ich folgen muss und kein exaktes Abbild. Die Malerei schenkt mir die Freiheit, ohne Druck und frei von Perfektionismus meine Gedanken zu entfalten.