



Selbstbefragung - das Herzsück intuitiven Malens

Selbstbefragung ist das Herzstück, denn sie führt dich zur Stimme deines Herzens und damit zur Intuition. Du kannst die jeweils richtige Frage nur intuitiv herausfinden. Du fühlst, ob sie zutrifft, weil sich sofort dein Gefühl verändert, dein Körper und dein Herz reagieren. Es gibt kein Patentrezept, denn jeder Moment ist einzigartig, du auch! Die Frage von heute Morgen, die so gut weitergeholfen hat, ist heute Nachmittag irrelevant... du bist beständig im Fluss, immer wieder neu! Es gibt Fragen, die dich gleich anspringen, die zu dir gehören, das spürst du sofort. Ich empfehle, sie auf kleine Karten zu schreiben, denn die Liste ist im Gebrauch zu lang. Wenn du dann Erfahrung gesammelt hast, wirst du bemerken, dass sich manche Fragen für dich immer wiederholen, dass sie dich auf den Punkt bringen, mehr zutreffen als andere, die du gar nicht bemerkst. Auch hier empfehle ich, Kärtchen zu schreiben.

Die richtige Frage ist die halbe Antwort! Selbstbefragung ist eine erprobte Methode des Intuitiv Malens, ein wirklich hilfreiches Werkzeug. Manchmal findest du hier keine Frage, sondern eine Bestärkung, Ermutigung oder eine Anweisung: Sie stärken die Wahrheit in dir, sie bestärkt dich in deinem freien kreativen Ausdruck! Diese Methode umgeht den intellektuellen Verstand, der dich niemals an das Mysterium der Schöpfung heranführen kann. Sie richtet sich direkt an das unmittelbare Wissen in dir, das immer da ist. Sie aktiviert das „Feld“, die Quelle allen Seins, in deinem Herzen, dem Ort des intuitiven Wissens. Wenn sich der Malfluss staut, hilft die richtige Frage weiter und sie führt tiefer, so gehst du mit jeder Antwort einen Schritt vorwärts. Diese Fragen können dich öffnen für den Strom der Inspiration und die Stimme der Intuition, jenseits von Regeln und Kontrolle, von Plan, Vorstellung und Anspruch.

Diese Liste hier ist lang (lass dich nicht abschrecken!) und soll dich unterstützen, durch Selbstbefragung deiner ganz eigenen Spur folgen zu können und deine Begrenzungen aufzulösen. Sie zeigen dir, wie du dich in eine neue Sichtweise hinein begeben kannst, die dir den natürlich kreativen Ausdruck wieder ermöglicht. Sie ist naturgegeben nicht vollständig. Zu Beginn ist es hilfreich, immer wieder mal nachzulesen, bis die richtige Frage gefunden ist und intuitiv die Antwort auftaucht- wie ein AHA-Erlebnis. Später dann hast du diese Methode verinnerlicht und die passende Frage taucht von alleine auf, wenn du den Fokus darauf richtest. Bitte sei geduldig mit dir, es ist so wertvoll, diese Fragen zu stellen – nicht nur für den Malprozess. Sie sind nicht an den dominierenden Verstand gerichtet, sondern an dein Herz, dein Wesen. Verabschiede dich von jedem „sollte“, finde deine Freiheit im Wollen, im Sein, im Spiel... steh radikal zu dir selbst! Gib dich nicht mit Kompromissen und Halbherzigkeiten zufrieden, gönne dir sogar, es zu vermässeln- in liebevollem Respekt! Im Prinzip setzen all diese Fragen dort an, wo du nicht in Verbindung mit deiner Schöpferkraft bist, sondern sie behinderst, meist unbewusst und gewohnheitsmäßig. Wenn du also entdeckt hast, wie du dir selbst im Weg stehst, kannst du die entsprechende Frage selbst formulieren. Sie greifen immer den scheinbar blockierenden Gedanken oder das „negative“ Gefühl auf und bringen es in die Drehung! Um mit diesen Fragen zu arbeiten, kannst du sie einfach ausdrucken. Am Ende des Artikels findest du das PDF- Zeichen.

Ich habe die Fragen dem Anlass gemäß geordnet, in Kategorien eingeteilt. So kannst du gleich dort nachlesen, wo es dich gerade betrifft. Naturgegeben wiederholen sich manche Fragen.

1. Wenn eine Frage dir weiterhelfen soll

Wenn du das Prinzip der Selbstbefragung verstanden und verinnerlicht hast, kannst du dir selbst die richtige Frage stellen und brauchst nicht nachzulesen. Die Frage ergibt sich aus der Art des Problems:

Welche Frage würde mich jetzt weiterbringen?

Was muss ich jetzt fragen, um eine Antwort zu erhalten?

Manchmal sind wir blind vor Nähe, wir können dann Distanz schaffen:

Welche Frage würde... (Gabi) mir jetzt stellen?

Welche Frage will ich mir gar nicht erst stellen?

Welche Frage vermeide ich, weil sie mir zu ungemütlich ist?

2. Wenn du vor der weißen Leinwand stehst: wer hat Angst vor Rot, Gelb, Blau?

Das ist ein besonderer Moment, würdige ihn, erkenne seine Bedeutung. Es ist vergleichbar mit dem Beginn einer Geburt: du kannst noch nicht wissen, was dabei herauskommen wird. Eins ist sicher: dein Baby! Deine Schöpfung!

Lass dir alle Zeit der Welt, spüre in dich hinein:

Wie geht es mir mit diesem weißen Blatt?

Du weißt intuitiv mehr als du zugibst:

Wie soll es hängen, horizontal oder senkrecht?

spüre die Verlockung der Leere, die alle Möglichkeiten enthält:

hallo, weißes Blatt, ich begrüße in dir die Leere und alle Möglichkeiten, die du für mich bereithältst!

spüre die Aufregung, die immer dann entsteht, wenn du dich herausforderst. Der kreative Prozess ist nicht entspannend, sondern braucht eine gewisse Spannung:

wow- wie spannend- noch nichts geschehen- alles möglich!

Entdecke die Kraft des Nicht-wissens. Du musst nicht jetzt schon wissen, was geschehen wird, lass dich von dir selbst überraschen:

Ich habe keine Ahnung, was geschehen wird - wie aufregend, welch ein Abenteuer!

3. Jetzt wird es praktisch, es geht um deine Farbwahl:

Vielleicht weißt du bereits, mit welcher Farbe es losgeht:

Welche Farbe ist jetzt stimmig?

Ansonsten: Mach die Augen zu und sieh innerlich die Farbe, die auftaucht:

Welche Farbe taucht vor meinem inneren Auge auf?

Oder: ich atme ein - welche Farbe hat dieser Atemzug? ich atme aus- welche Farbe hat dieser Atemzug?

Wenn ich nur einen winzigen Punkt malen würde, welche Farbe hätte er?

Welche Farbe ruft mich gerade? Welche Farbe ist es?

Ist es eher eine Primärfarbe oder eine gemischte?

Ist diese Farbe eher hell oder dunkel, eher zart oder intensiv?

Dein inneres Kind weiß immer bereits, welche Farbe die stimmige ist. Es zaudert nicht:

Stell diese Frage also direkt der Kleinen in dir:

Mit welcher Farbe möchtest du jetzt spielen? Welche Farbe brauchst du?

Du kannst sie auch direkt an dich als Erwachsene stellen:

Welche Farbe würde mir jetzt guttun?

Mit welcher Farbe möchte ich jetzt experimentieren?

Möchte ich vielleicht mit geschlossenen Augen malen?

Wäre eine komplett andere Farbe genauso stimmig oder sogar stimmiger?

An welche Farbe denke ich nie?

Gibt es eine Farbe, die ich vermeide (wie der Teufel das Weihwasser)?

Welche Farbe/Kombination ist wirklich unmöglich? („orange und violett - wie vulgär!“)

Wähle 1-3 Farben, die du auf deine Palette gibst, nicht mehr.

Welcher Pinsel ist stimmiger: dick oder dünn?

Was brauche ich: Pinsel, Spachtel oder Hände?

Oder will ich in jeder Hand einen Pinsel halten?

4. Was und wie willst du malen?

Nimm erst mal den Druck raus:

Was würde ich malen, wenn es nicht gelingen muss?

Was würde ich malen, wenn ich nichts falsch machen kann?

Was würde ich malen, wenn es keine Regeln gibt, die ich beachten muss?

Was würde ich malen, wenn ich experimentieren und erforschen dürfte?

Was würde ich malen, wenn ich spielen dürfte wie ein Kind?

Was würde ich malen, wenn ich frei wäre? Wenn es nichts zu verlieren gibt?

Was würde ich malen, wenn niemand mein Bild sehen würde außer mir?

Was würde ich malen, wenn es aus Liebe zu mir selbst wäre?

Male nicht dein Gefühl, deine Idee, sondern lass das Gefühl / die Idee sich selbst malend ausdrücken!!!

Was fühle ich ihn mir? Was sehe ich ihn mir? Was sehen meine inneren Augen?

Folge immer der Energie, vertraue deinen Impulsen. Wenn du willst, skaliere (von 1 bis 10), v.a. wenn du dich nicht entscheiden kannst:

Welche Farbe hat mehr Energie?

Welcher Impuls hat mehr Energie (mehr Leidenschaft, mehr Intensität, auch mehr Risiko)

5. Wenn der kreative Fluss versiegt

Ein weiterer bekannter Name für diesen Fluss ist „Flow“- dazu mehr an anderer Stelle. Er braucht bestimmte Voraussetzungen. „flow“ hält den Pinsel in Bewegung! denke nicht nach, urteile nicht, streng dich nicht an, sonst versiegt dieser Fluss sofort.

Ähnlich dem „flow“ ist das taoistische „Wu wei“: Handeln durch Nicht-handeln, als eine Übersetzungsmöglichkeit. Im Malprozess fühlt sich das so an, dass „keiner“ da ist, der malt: „es malt“. Der Schöpfer wird eins mit seinem Geschöpf und der Schöpferkraft. Er gibt sich dem Größeren hin, namenlos: Malen durch Nicht-malen! (s. Artikel) Das gelingt am besten, wenn du dich im Zustand **„wach, gelassen, liebevoll“** befindest. Erinnerung diesen Satz wie ein Mantra, wiederhole ihn immer wieder, bis er dir in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Will ich jetzt überhaupt malen?

Wer malt hier eigentlich?

Kann ich erlauben, dass „es malt“, ich die Kontrolle aufgabe, aber ganz wach bin?

Bin ich noch „Wach, gelassen, liebevoll!“?

Bin ich präsent?

Bin ich ganz im Hier und Jetzt?

Der kreative Fluss bewegt sich von innen nach außen, Intuition bewegt sich von innen nach außen. Eindrücke wollen Ausdruck! Finde also heraus, was dich gerade bewegt, indem du nach innen lauschst:

Was bewegt mich und den Pinsel?

Was will auftauchen und sich ausdrücken?

Finde erst mal heraus, ab wann sich dieses Staugefühl breit gemacht hat, normalerweise hast du den Anfang übersehen, ein Signal übergangen:

Wann habe ich aufgehört zu atmen?

Was wollte ich nicht wahrhaben?

Welchem Impuls bin ich nicht gefolgt?

Welches Urteil habe ich gefällt?

Habe ich zu viel nachgedacht?

Wenn es langsamer wird, lass es zu und nehme eventuell Abstand, betrachte dein Bild aus der Entfernung, wie eine Kontemplation (stelle die Augen weich und weit):

Wo geht es weiter, wie geht es weiter?

Was fehlt?

Wenn es nur ein kleiner Farbkleck wäre, wo gehört er hin, welche Farbe hat er?

Welche Stelle zieht meine Aufmerksamkeit an?

Gib dein Nicht-Wissen (nicht weiter zu wissen) zu und genieße es als kreative Pause.

Was würde ich malen, wenn alles erlaubt wäre?

Was würde mich erfreuen?

Was würde ich malen, wenn ich ein Risiko und Abenteuer eingehen würde?

Was würde ich malen, wenn ich meine Komfortzone verlassen würde und neues Terrain erkunde?

Was würde ich malen, wenn ich mich lieben würde?

Was würde entstehen, wenn ich mir erlaube, mich ganz ungehemmt und unverschämt auszudrücken? (frei nach dem Motto: ist der Ruf erst ruiniert, malt es sich ganz ungeniert!)

Was würde ich malen, wenn ich mich blamieren dürfte? Spüre ich die Angst davor?

Folge der Energie, der Pinsel ist die Verlängerung deiner Energie!

Was will der Pinsel jetzt gerade machen, nicht ich?

Spüre dem Bewegungsimpuls nach, wie es geschehen will, frage ab:

klein, zart, behutsam, genau oder wild, chaotisch, expressiv? schnell oder bedächtig? Striche, dick oder dünn, Linien, Kreise, Flächen und Formen – geometrisch oder organisch, gegenständlich oder abstrakt, symbolisch oder kindlich-naiv ... - alles erlaubt!

wonach ist mir gerade? was fühlt sich stimmig an?

6. Wenn sich der innere Kritiker zu Wort meldet

Erkenne, dass es in Wahrheit kein richtig und falsch gibt, kein hässlich und schönes sind Zuordnungen, die urteilen und vergleichen- dann steckst du fest in der Welt der Polaritäten!

Die befreiende Antwort liegt nie auf der Stufe des Problems, sondern weist darüber hinaus. Wer es kennt, benutzt als Modell bitte das „Polaritätsdreieck“: nicht schön oder hässlich, nicht richtig oder falsch, langweilig oder spannend... jenseits davon!

Analysiere nicht, vergleiche nicht, sondern schau tiefer! Wer tiefer nach innen schaut, erhöht seine Schwingung! Alles hat seine Gültigkeit! Entdecke das Licht in der Dunkelheit! Weise nichts zurück!

Prinzip: wenn dir dein Kritiker sagt, dein Bild ist langweilig, naiv, hässlich, kindisch, albern, nichtssagend..., dann frage dich:

Was würde ich malen, wenn ich so langweilig, naiv... malen könnte, wie ich will?

Wie und was würde ich malen, wenn ich nichts falsch machen könnte?

Wie und was würde ich malen, wenn ich alles falsch machen darf?

Was würde ich malen, wenn es nicht realistisch sein muss, auch nicht in den Proportionen?

Wie muss ich auf mein Bild schauen, damit es gleichgültig ist, ob es hässlich oder schön ist?

Was würde ich jetzt malen, wenn es „hässlich“ werden darf?

Was würde ich jetzt malen, wenn ich es vermässeln darf?

Manchmal ist es angesagt, den inneren Kritiker das Maul zu stopfen, mit deutlichen Worten: **Was würde ich malen, wenn ich nicht zuhören würde? (wenn ich taub dafür wäre?)**

STOP! Ich höre dir nicht zu, also sprich ruhig weiter (oder: „halt den Mund!“)

Ich male nur für mich, nicht für dich

Und manches Mal ist sogar eine Weisheit darin enthalten, ein konstruktiver Hinweis:

Was willst du mir jetzt eigentlich sagen? Sag es konstruktiv und freundlich!

Manchmal bist es nicht einmal du selbst, sondern hast Urteile übernommen und unbewusst zu den eigenen gemacht:

Wer spricht da eigentlich? (Eltern, Geschwister, Lehrer...)

***Könnte ich dieses Urteil über mich oder mein Werk auch einfach loslassen?
Nach dem Prinzip: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt?***

Wenn dich Vergleiche plagen, kannst du sie nutzen: schau genau, was dir an den anderen gefällt und entdecke es in dir- als Ansporn und Herausforderung. Lass dich von anderen inspirieren: wie von einem Kochrezept, das du dann auf deine Weise umwandelst.

Womit gehe ich in Resonanz? Was gefällt mir daran so gut? Was spricht mein Herz an?

Kann ich das auch in mir entdecken? Will ich das auch können- irgendwann?

Erkenne Neid und fall nicht drauf rein, sondern erkenne an, wenn andere etwas Tolles gemacht haben. Vielleicht sind es deine Lehrer. Würdige dich, wenn du etwas Wunderbares geschaffen hast und respektiere dich, wenn es nicht so recht gelungen ist. Der meisterliche Weg geht jenseits von Lob und Tadel!

Ist in mir Neid? Könnte ich ihn verwandeln in Anerkennung und Inspiration?

Wenn du erkennst, dass du Eindruck machen willst, nimm den destruktiven Druck raus, manchmal reicht es, das zu entdecken:

Ich drücke meine Eindrücke frei aus! Eindruck wird zu Ausdruck!

Ah, wie interessant- ich will also Eindruck machen!

Vielleicht willst du auch tiefer schauen, warum du glaubst, Eindruck machen zu wollen:

Wen genau will ich beeindrucken, was soll er über mich denken? Und warum ist das so wichtig für mich? Was will ich damit vermeiden?

7. Wenn dein Kopf immerzu Vorschläge macht, die Gedanken rattern...

Du bist nicht unbedingt der Regisseur/Schöpfer deiner Gedanken, doch wenn du Chef im eigenen Haus sein willst, musst du sie nicht glauben. Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, sich mit den Gedanken zu identifizieren. Sie kommen und gehen wie die Wolken am Himmel. Richte deine Aufmerksamkeit auf den freien, weiten Himmel, nicht auf die Wolken. Du kannst nicht bestimmen, was du denken willst- versuche es! Mache die Erfahrung: es denkt (meist ununterbrochen)

Gedanken sind wie eine Horde herumspringender, lärmender Affen, schwer zu bändigen:

ich bin nicht meine Gedanken, ich brauche ihnen nicht zu folgen

ah- ein Gedanke! Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke....

Geh- Danke!

Es denkt mich lass es denken!

Wenn du deinen Gedanken zuhörst, kannst du nicht gleichzeitig nach innen hören. Du hast dann Schwierigkeiten, auf deine Innere Stimme, dein Herz und deine Stimmung zu hören- zu viel Lärm um Nichts! Du verbaust dir damit den Weg zur Intuition. Finde den Fokus im Atem oder im Körper:

Ruhe da oben! Ich kann nichts hören!

Einatmen- ausatmen! Atemzug für Atemzug- Pinselstrich für Pinselstrich!

Ich spüre meine Hand, die den Pinsel hält

Bitte den Verstand, für eine Weile in den Hintergrund zu treten. Mach ihm klar, dass du nicht grundsätzlich gegen ihn bist, er dir gerade aber nicht dienlich ist. Nimm energetisch wahr, wie er nach hinten tritt:

Was empfinde ich, wenn der mind/Verstand in den Hintergrund tritt?

Was würde ich malen, wenn ich nicht denken könnte, es ganz still ist in meinem Kopf?

Was wäre, wenn es auch leicht sein darf und nicht kompliziert?

Was würde ich malen, wenn ich genau diesen Gedanken gar nicht denken könnte?

(s. Byron Katie)

Wenn du zu viel denkst, hast du deine Energie im Kopfbereich gesammelt, wahrscheinlich gewohnheitsmäßig. Dann bist du am Hals energetisch abgeschnitten vom Rest deines Körpers und bist nicht zu Hause in dir selbst. du bist dann nicht in der Vertikalen und nicht mit der großen, senkrechten Achse (deiner Pranasäule) verbunden. Mache dir das freundlich bewusst und atme, spüre dich im ganzen Körper:

„Spüre deine Socken!“ (Lumira)

Ich bin jetzt hier!

Ich bin vertikal verbunden mit Erde und Himmel, Schöpferkraft und Geist! ich atme vertikal!

Der mind liebt Interpretation, Bedeutung, Plan, Kontrolle, Bewertung- das ist sein Job, verriegelt aber die Tür zur Kreativität:

Was würde ich malen, wenn mir die Bedeutung im Moment gleichgültig ist?

Was würde ich male, wenn ich es nicht interpretieren brauche?

Was würde ich malen, wenn ich den Sinn nicht verstehen muss?

Was würde ich malen, wenn ich keinen Plan und keine Vorstellung hätte?

Was würde ich malen, wenn mein Bild keinen Titel braucht?

Falls du gefragt wirst oder dich selbst fragst: „was soll das sein?“

befreiende Antwort: „keine Ahnung!“ oder: “das, was es ist“ oder: „namenlos“

8. Wenn es dir nicht gefällt

Respektiere unter allen Umständen das, was du gemacht hast- auch wenn du es nicht magst. Das ist aktive Selbstliebe! Im sumi-e Kurs haben wir misslungene Werke liebevoll- freundlich zusammengefaltet und in den Papierkorb gegeben- mehr nicht. Warum sollte alles gelingen, welch vermessener Anspruch!

Habe ich mich in Ansprüche verrannt?

Es gefällt mir nicht- na und! Und jetzt?

Darf es auch mal schiefgehen?

Kann ich mich respektvoll behandeln, auch wenn es mir nicht gefällt?

Übung macht den Meister!

Ich kann daraus auch lernen!

Je mehr Fehler, umso größer die Chance!

Macht nix- ich mach was draus und mache weiter!

Macht nix- ich mach nichts draus! Kann ich es einfach loslassen?

9. Wenn du keine Lust mehr hast

Vielleicht ist deine Lustlosigkeit das Ergebnis von Anstrengung (s. Frage), vielleicht willst du es besonders gut machen und verfolgst ambitionierte Ziele?

Strenge ich mich an, bin ich streng zu mir?

Gibt es etwas, was ich mir gerade nicht erlaube?

Verbiete ich mir unbewusst etwas? was?

Finde ich das, was ich male, kindisch oder hässlich?

Auch das innere Kind ist gerne mal launisch oder lustlos, aus guten Gründen. Vielleicht durfte dein inneres Kind nie machen, worauf es Lust hatte. So ist ihm schnell langweilig und es weiß gar nicht mehr so recht, was Spaß und Freude bringt? Hab Verständnis! Aber werde nicht Opfer des inneren Kindes!

Könnte es sein, dass ich gerade nicht das mache/male, wozu ich Lust habe?

Wozu hätte ich jetzt so richtig Lust?

Was würde mich jetzt erfreuen?

Will ich jetzt einfach mal rumnörgeln?

Kann ich die Kleine in mir nicht ausstehen? Was genau mag ich an ihr nicht?

Was braucht mein inneres Kind von mir, damit es glücklich und geborgen ist?

10. Wenn es anstrengend wird

Dazu eine Geschichte:

Ein junger Mann suchte einen Zen-Meister auf: "Meister, wie lange wird es dauern, bis ich Befreiung erlangt habe?" "Vielleicht zehn Jahre", entgegnete der Meister. "Und wenn ich mich besonders anstrenge, wie lange dauert es dann?", fragte der Schüler. "In dem Fall kann es zwanzig Jahre dauern", erwiderte der Meister. "Ich nehme aber wirklich jede Härte auf mich. Ich will so schnell wie möglich ans Ziel gelangen", beteuerte der junge Mann. "Dann," erwiderte der Meister, "kann es bis zu vierzig Jahre dauern."

Du bist auf dem falschen Dampfer gelandet, entspann dich:

Wer sich anstrengt, hat schon verloren!

Wie wäre es, wenn ich damit aufhören würde, es gut machen zu wollen?

Was wäre, wenn es einfach sein darf und nicht so kompliziert?

Wenn es kompliziert wird, hör auf!

Ich finde den Weg in die Einfachheit: alles Wesentliche ist einfach!

Wie wäre es, wenn ich mir erlauben würde, mich zu entspannen?

Was würde ich malen, wenn ich keine Erwartung hätte?

Was würde ich malen, wenn es nicht toll werden muss, sondern Spaß machen darf?

Was wäre, wenn ich nicht verstehen muss, was ich male?

„es muss nicht originell werden - es wird auf jeden Fall ein Original!“

11. Wenn du zu schnell geworden bist oder zu zögerlich

Alles hat seine Geschwindigkeit: der Kopf ist viel schneller als Gefühle, die dem Körper zugeordnet sind. Wenn du zu schnell bist, kannst du dich nicht im Körper fühlen, du bist nicht zu Hause in dir selbst. Du bist dir selbst abhanden gekommen. Bemerke es und kehre- ohne Bewertung- wieder zu dir zurück. Wie auch in der Meditation, wenn du beim Atemzählen von 1 bis 10 unaufmerksam geworden bist, beginne einfach wieder bei 1: Atemzug für Atemzug

Der Atem hilft dir, dich in der Aufmerksamkeit zu verankern.

Könnte ich jetzt wieder zu mir zurückkehren und Pinselstrich für Pinselstrich bewusst malen?

Spüre ich meinen Körper und meinen Atem?

Wie wäre es, wenn ich jetzt die Aufmerksamkeit auf mein Herz richten würde?

Wie wäre es, wenn ich meine linke Hand auf die Herzregion lege und langsam und tief atme? Dabei Dankbarkeit und Wertschätzung spüre? (Herzkohärenz)

Spüre ich meine Socken/Füße? (Lumiras Frage)

Wenn du zu schnell bist, malst du automatisch und gewohnheitsmäßig, das ist kein innovativer Akt, kein „beginners mind“ : jeder Augenblick ist neu und noch nie gewesen!

Anders ausgedrückt: du kannst nicht zweimal in denselben Fluss steigen.

Male ich jetzt automatisch? Habe ich noch Freude am Tun? Bin ich da?

Manchmal wirst du schneller werden, und das fühlt sich stimmig an: denn das ist eine Möglichkeit, das Nachdenken zu verhindern und deine Spontaneität zu fördern- unterscheide also! Bleib im Fluss und finde die rechte Geschwindigkeit! Wenn du zögerlich wirst:

Was stoppt mich jetzt! Was denke ich gerade?

Was würde ich jetzt eigentlich gerne malen, traue mich aber nicht?

12. Wenn du in die Tiefe willst

Spüre in dich hinein, nimm dir die Zeit dazu. Mach die Augen zu und fühle dich und alles, was da ist. Lass es da sein! Vertraue dem Prozess und lass dein „Nein“ los:

Ist in mir ein „NEIN“? was will ich gerade nicht wahrhaben?

Was fühle ich jetzt? ich gebe mir die Erlaubnis, alles zu fühlen: was ist, ist!

Wovor habe ich Angst?

Was wäre, wenn ich mich verletzlich zeigen dürfte?

Wenn ich könnte (wenn ich mir erlaube), wie ich wollte, würde ich jetzt....

Was hält mich zurück? Was erlaube ich mir nicht?

Welche Erwartung bremst mich? Ich bin nicht dazu da, meine/deine Erwartung zu erfüllen!

Wenn du deinem Gefühl in die Tiefe gefolgt bist, male aus diesem Gefühl heraus, gib der Angst, der Traurigkeit oder Wut den Pinsel in die Hand.

Gibt es etwas, das du schützen willst, dich oder dein Bild? erforsche dein Unterbewusstsein! Entscheide, ob du diesen Schutz behalten oder auflösen möchtest- übergehe ihn nicht, er hat einen Grund! Sei verständnisvoll und mitfühlend!

Will ich mich schützen? Und wenn ja, vor was (vor Blamage, Peinlichkeiten, Abwertung, Urteilen...?)

Am Rand der Komfortzone wird es ungemütlich, manchmal braucht es einfach Mut. Wer zu lange auf dem 5-Meter-Brett über dem tiefen Wasser steht, wird nicht springen, es wird nicht einfacher, wenn du wartest - tu es einfach!

Was wäre, wenn ich jetzt einfach springen würde? Auf was warte ich eigentlich?

Was würde ich malen, wenn ich den Mut dazu hätte?

Was würde geschehen, wenn es nur ein Spiel wäre?

Was wäre, wenn ich nichts verlieren könnte als meine gewohnte und bekannte Sicherheit?

Auf zu neuen Ufern!

Letztlich ist es die Liebe, die zu allem JA sagt und uns dadurch erlaubt, allem in uns zu begegnen. Sie trägt alles, sie verurteilt nichts. Sie sieht alles, sie verheimlicht nichts. Sie erlaubt alles, auch die Dunkelheit. Schöpfung braucht Liebe, alles Wesentliche entsteht aus Liebe. Als Schöpfer brauchst du die Liebe zu dir, ohne sie ist alles nichts.

„Und hätten sie die Liebe nicht...“

Was wäre, wenn ich mich jetzt lieben würde?

Könnte ich mich damit lieben?

Könnte ich mich damit lieben, dass ich mich gerade nicht lieben kann?

Was würde ich malen, wenn es nur aus Liebe zu mir selbst wäre?

13. Wenn du dich so richtig blockiert und schlecht fühlst

Erst mal: Blockaden lösen ist ein Trendwort, das genau genommen recht unsinnig ist. Blockaden sind entweder ein wertvoller Hinweis, ein Signal, dass du etwas in dir übergangen hast, dir nicht gefolgt bist, etwas gegen dich gemacht/gemalt hast oder sie sind nichts, eine Luftnummer, du kannst sie ignorieren. Die Kunst besteht darin, das herauszufinden.

Sie sind wie das rote Lämpchen im Auto: ein Warnsignal mit Bedeutung- oder auch nicht.

Sogenannte Blockaden lösen sich von alleine, wenn du sie wahrnimmst, auf sie hörst und sie befragst- und ihrer Antwort folgst:

Was braucht dieses Gefühl jetzt von mir, damit ich mich besser fühle?

Vielleicht braucht es Raum, Wahrnehmung, Anerkennung, Würdigung, Liebe...

Geh in das schlechte Gefühl hinein, sprich mit ihm und frage:

Was willst du mir sagen, worauf deutest du hin? was ist hier eigentlich los?

Kein Widerstand!!! Sei unter allen Umständen freundlich zu dir!

Was will ich gerade weghaben? Was soll nicht sein?

Könnte ich mich auch mit diesem schlechten Gefühl lieben? Könnte ich eventuell meine Schwingung erhöhen und mich energetisch ausdehnen, indem

ich mich liebe, ohne Wenn und Aber?

Was würde ich jetzt malen, wenn es okey wäre, mich traurig, wütend, ängstlich, unsicher, lustlos... zu fühlen?

Blockaden sind nicht dazu da, dass du sie „irgendwie“ auflöst, also sie weghaben willst, sondern dass du ihren Sinn und Nutzen erkennst. Manches Mal ist es einfach eine vorübergehende Laune, nicht jeder Pups braucht Beachtung!

Sie melden eventuell, dass du gerade nicht das tust, was du wirklich willst, sondern das, was du glaubst, du solltest es tun:

Liebe ich, was ich tue und tu ich, was ich liebe?

Liebe ich mich, egal wie ich mich fühle?

Was ist jetzt gerade mein Bedürfnis?

Will ich jetzt überhaupt malen oder will ich viel lieber...?

Brauch ich jetzt eine Pause, auch wenn keine vorgesehen ist?

Brauch ich jetzt keine Pause, auch wenn eine vorgesehen ist?

Bin ich frei genug, selbstauferlegte Regeln zu brechen?

Oder sie melden, dass du einem wunden Punkt in dir nahe gekommen bist. du bist frei, zu entscheiden, ob du dich genau dorthin wagst, deine Komfortzone ausweitest:

Ist jetzt der richtige Zeitpunkt, mich diesem wunden Thema malend zu nähern?

Kann ich ohne Analyse mit diesem Thema/Gefühl in mir weitermalen, darf ich das Gefühl malen lassen, ihm den Pinsel in die Hand drücken?

Ich vertraue dem Leben, ich übe Vertrauen in den Prozess

Manchmal entsteht ein schlechtes Gefühl nur dadurch, dass du einem Gedanken glaubst, etwa wenn dein innerer Kritiker sich meldet (s. Frage), dein Kopf es besser weiß (s. Frage)...

Was denke ich eigentlich gerade, was habe ich eben gedacht, dass ich mich so schlecht fühle?

Was habe ich gedacht oder gefühlt, aber verdrängt? Was will ich nicht wahrhaben?

Manchmal sind Blockaden oder Stimmungen nur dazu da, sie zu ignorieren und ihnen keine Macht zu geben:

Wie fühlt es sich an, meine Stimmung zu ignorieren und zu sagen: macht nix-ich mach nichts draus, und male einfach weiter?

Manchmal ist es stimmig, deinen Launen und negativen Stimmungen keine Beachtung zu schenken (Aufmerksamkeit stärkt die Energie), sondern sie humorig zu beobachten- ohne zu verdrängen:

Könnte ich eventuell darüber lachen oder es leicht nehmen - was ist, ist!

Könnte ich dieses Gefühl einfach so lassen, wie es ist - ohne Widerstand?

Was würde ich malen, wenn ich mich nicht gar so ernst nehmen würde?

Wer sich gerade aufrichtet/aufrecht bewegt oder singt, kann sich nicht gleichzeitig schlecht fühlen- achte auf deine Körperhaltung! Bewegung vertreibt depressive Stimmungen:

Ist meine Körperhaltung aufgerichtet, die Brust weit und offen?

***Könnte ich jetzt einfach mal singen oder tanzen? Oder fetzige Musik hören?
Oder mal wild drauf los malen mit leuchtend grellen Farben?***

14. Wenn du glaubst, fertig zu sein

ein spannender und heikler Moment: wann ist ein Werk wirklich fertig? Das kannst du nicht wissen, aber du kannst es mit Gewissheit spüren.

Etwas in dir (deine Intuition) weiß genau, wann ein Bild... vollendet ist (niemals perfekt). Der Verstand bzw. der Perfektionist in dir findet immer etwas zu verbessern, dem Kritiker in dir ist es nie gut genug, das Kind in dir verkündet zu früh – aus Lustlosigkeit und Ungeduld: fertig! Höre nicht auf die diversen Stimmen, folge deiner Intuition, deinem ehrlichen Gespür für Stimmigkeit:

Ist dieses Bild fertig? Oder möchte ich nur, dass es fertig ist (mach mal Pause...!)?

Höre ich auf diese leise Stimme, die da sagt: jetzt ist es gut! Vertraue ich ihr?

Vermeide es, ewig an deinem Bild herum zu malen in der Hoffnung, es noch zu retten oder es zu verbessern. Bedenke: „Das Bessere ist der Feind des Guten“:

Ist es jetzt gut so?

Hab ich es jetzt verschlimmbessert? Macht nix! (gib dem keine Macht)

Aus Erfahrung weiß ich, dass wir meist zu früh glauben, fertig zu sein. Doch das i-Tüpfelchen fehlt noch. Oft hören wir an einer gewohnheitsmäßigen Grenze aus Sicherheitsgründen auf und begnügen uns damit:

Was fehlt noch?

Gibt es noch etwas Verborgenes zu entdecken?

Wenn ich jetzt mutig genug wäre, was würde ich tun?

Darf ich es verpatzen? Oder höre ich lieber vorher auf?

Das Genie in mir hat noch eine Idee, nämlich...

Wenn ich alle Zeit der Welt hätte, aber nur dieses Blatt Papier, was würde ich malen?

Wenn ich frei wäre, würde ich...

Mache den Test und experimentiere damit, einfach die Farbe, die dir als erstes in den Kopf kommt, auf den Pinsel zu geben und geh damit vor dein Bild

Möchte der Pinsel noch irgendetwas malen?

Möchte ich vielleicht ein weiteres Blatt anfügen, weil es weiter geht?

Soll es noch viel größer werden, brauche ich noch ein Blatt?

Male, bis dich dein Bild beglückt und erfreut, dann ist es vollendet!

Ist mein Bild jetzt vollendet?

Copyright Gabriele Schmid, Juli 2016