

Male Dich frei ...!

mit Ausdrucksmalen



Die Bereitschaft, sich einzulassen auf Bilder, die einfach entstehen, als ein Prozess der liebevollen Selbstannahme.

Ich lade Dich ein zu einer >Malreise< zu Dir selbst, denn Ausdrucksmalen bedeutet für mich, sich selber zu finden, Teile von sich neu oder wieder zu entdecken. Es ist ein Prozess voller Kreativität, der Dir Mut macht, neue Wege zu gehen, der die liebevolle Selbstannahme unterstützt und fördert, aber auch das Sich-selbst-verzeihen.

So wirst Du immer freier. Ein Aspekt der >Malreisen< ist daher, den ewig auf uns einredenden inneren Kritiker still zu stellen. Deshalb ist jede Form von Bewertung untersagt. Die Bilder werden von Niemandem beurteilt oder kommentiert. Das ist die Grundregel. So entsteht ein geschützter Raum, in dem jeder so sein darf, wie er sich gerade fühlt. Jeder kann teilnehmen, denn es geht nicht darum, etwas zu können oder zu leisten.

Ich bin als Begleiter da, um die Malenden in ihrem Prozess zu unterstützen, zu begleiten und ihren Fokus auf das, was da ausgedrückt werden will, zu lenken. Ich ermutige dort, wo etwas riskiert werden will und wo es sich neu und fremd anfühlt. Dabei geht jeder in seinem Tempo auf seinem eigenen Weg in seiner Verantwortung, und immer entscheidet die/der Malende selbst, wohin und wie weit sie/er sich ausprobieren will.

Es können beim Malen Gefühle wie Frust, Wut, Angst, Trauer oder Liebe und Zärtlichkeit hochkommen – oder es entsteht eine Geschichte – oder es ist einfach die Freude an den Farben und am Gestalten – alles darf sein! Das Ergebnis ist genauso ungewiss, wie die dafür benötigte Zeit. Durch die Erfahrungen und Erlebnisse auf dem Weg zum „fertigen“ Bild nutzt Du die Chance, einen neuen Weg zu gehen, neue Erkenntnisse zu erhalten, etwas zu transformieren, Dich neu zu erfahren und Deinen Einklang mit Deiner inneren Führung zu verstärken.

Wir malen auf großen Papierbögen mit leuchtenden Gouachefarben (jetzt 36 Farbtöne!) in einem gemütlichen Atelier.



Es gibt kein Thema. Das kommt aus Dir!

Es gibt keine Malanweisungen.

Experimentiere!

Alles kommt aus Dir selbst!

Alles darf sein!



MALE DICH FREI -

VERTRAUE DEM PROZESS! - Vertraue Dir!!!



Phase 1



Phase 2



Phase 3



Phase 4



Phase 5

übermalen ist eine wichtige Möglichkeit dieser Herangehensweise. So üben wir uns im Loslassen und im Wechseln der Perspektiven. Dabei entwickeln sich Formen, die zu konkreten Motiven werden können. Es entsteht eine ganz persönliche Geschichte und das führt zu neuen Erkenntnissen.

Diese Bildfolge entstand in so einem Prozess.



Leitung: **Rainer Lichterstein**, Jahrg. 51, Lehrer i.R., **Ausdrucksmalleiter**

Das Arbeiten mit Farben und die Beschäftigung mit den verschiedensten Techniken in der Malerei haben mich schon als Jugendlicher interessiert. In den letzten Jahren führte das schließlich zu einem 2-jährigen Studium der freien Malerei an der Kunstschule in Hamburg-Blankenese und der Teilnahme an diversen Seminaren und Fortbildungen. Dann endlich die Ausbildung zum Ausdrucksmalleiter bei Laurence Fotheringham (Schweiz) (www.ausdrucksmalen.com) und Margot Saak-Bitterling (HH) (www.atelier-entdeckungen.de). Dort habe ich erfahren dürfen, wie angenehm und wohltuend es sich anfühlt, ohne Bewertungen, ohne Vorstellungen in meinen Prozessen begleitet und unterstützt zu werden. Dies möchte ich weitergeben. Eine meiner Aufgaben im Atelier ist also die der Ermutigung zum Experiment, zum Risiko, zur Überwindung der eigenen inneren Kontrolle- und Bewertungssysteme.

Kursangebote:

Ausdrucksmalen (donnerstags 18:30 – 21:30), **Ausprobierabende**, **Maltage**, **Einzelstunden**

Malen nach Herzenslust für Kinder und Erwachsene (siehe spezieller Flyer) und dann noch die

Lichterstein-Seminare zusammen mit meiner Frau Nuriama:

u. a. **Meditatives Malen** (Jeden **letzten** Samstag im Monat, siehe spezieller Flyer)

für weitere Angebote haben wir entsprechende Flyer oder Sie schauen auf unserer Homepage nach

Termine und Preise entnehmen Sie bitte dem beigelegten Anmeldebogen oder unserer Homepage.

Sollte das Blatt fehlen, rufen Sie mich einfach an oder schicken mir eine Email:

Telefon: **04525-64 23 15**

Ort: **23623 Grebenhagen bei Ahrensböök, Am Goldberg 6**

Email: **r.lichterstein@gmx.de**

Homepage: **www.lichterstein.de**