

*focus on...*

## Vor dem Malen

### Was ich den Kindern zum focusing-orientierten Malen sage:

Wenn du mit mir malst, dann gibt es kein Richtig oder Falsch, kein Schön oder Hässlich, kein Gut oder Schlecht.

Mach es so, wie es sich für dich richtig anfühlt, wie du spürst, dass es stimmt.

Du kannst Gegenständlich zeichnen, aber du kannst auch sehr gerne in Symbolen malen.

Du kannst auch das, was du empfindest, malen. Also statt zum Beispiel die streitenden Freunde zu malen, kannst du spüren, wie sich das im Körper anfühlt und welche Farbe das hat. Diese kannst du dann aufs Blatt bringen.

Manchmal ist es auch so, dass da nichts gemalt werden möchte, dann ist das auch in Ordnung, das Blatt kann weiß bleiben.

Oder es stimmt vom Gefühl, das Blatt zu zerknüllen oder sonst etwas zu tun, dann machst du das. Wenn du es wegwerfen möchtest, sprich bitte vorher mit mir darüber.

Die Farben haben keine festgelegte Bedeutung und du darfst auch gerne vergessen, was du im Kunstunterricht oder in Religion über die Bedeutung der einzelnen Farben gelernt hast.

Du alleine spürst, welche Farbe grade für welches Gefühl oder welche Empfindung passend ist.

Für deinen Nachbarn kann es ganz anders sein und morgen ist es für dich vielleicht auch wieder anders.

So ein Bild ist immer, wie es im Moment, grade jetzt ist. Und öfters verändert sich schon während dem Malen etwas.

Du musst dein Bild niemanden zeigen und wenn du nicht möchtest, dass es jemand sieht, dann kannst du es auch zusammenfalten und auch kleben.