

Vertraue dem Prozess - Trust the process



Der Malort ist ein geschützter Ort, in dem die Malenden frei sind zu experimentieren, etwas zu wagen und sich auszuprobieren, niemand wird kritisiert, niemand wird bewertet.

Werfen wir einen Blick in diesen geschützten Raum, dem Malort.



Im Atelier steht alles bereit: eine Auswahl an Pinseln, große Blätter, und der Palettentisch mit den Farben; das lädt ein zu experimentieren.



*Nur ich und mein
Bild*



Der Malprozess wird von Francesca und mir begleitet, wir hören zu, fragen nach und machen Mut. Wir geben Anregungen und ermöglichen Wünsche, die sich während des Malens ergeben. Wir sorgen für eine entspannte und wertschätzende Atmosphäre und unterstützen wo etwas gewagt oder ausprobiert werden möchte.

*Ich kann mich
für eine neue Perspektive
entscheiden*



Aus den Bewegungen entstehen Flächen, Linien und Formen, das Blatt füllt sich und während alles noch offen ist genießen die Malenden, Farben, Kontraste oder Harmonien. Es wird experimentiert, das Blatt gedreht, der eigenen Spur gefolgt...



Die Malprozesse sind individuell,
es ist ein Abenteuer.



Es entsteht ein kreativer Prozess. Die Frauen folgen dem Fluss der Farben, der Intuition und den Gefühlen.



Es entsteht eine intensivere Beziehung zum Bild, was gemalt wird berührt.



*Jetzt führt mich das Bild. Ich folge ihm. Es bringt mich mir näher.
Es führt mich zu meinem Schmerz.*



Die Malenden setzen sich mit Vordergrund, Hintergrund und Perspektive und notwendigen Details im Bild auseinander, das wirkt sehr zentrierend und lässt Zeit und Raum für die eigenen Emotionen.



Am Ende des Prozesses wird im Austausch mit Francesca und mir nochmal reflektiert. Es geht um die Erfahrung während des Malens, um Emotionen und Erkenntnisse. Das Bild ist ein konkreter Ausdruck eines inneren Zustandes und vermittelt eine Stimmung, ein Bedürfnis, vielleicht einen Wunsch etwas zu verändern. Dafür Worte zu finden führt zu mehr innerer Klarheit und unterstützt die Malenden bei den nächsten Schritten auf ihrem Weg.

Ich bin angekommen obwohl ich am Anfang nicht wusste wohin mich meine Spur führt.



Ich bedanke mich bei den Frauen, es war mir eine Ehre sie begleiten zu dürfen.

Ulrike Hofmann