

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 2: Naturheilkunde bei Tieren

Artikel: Malen als Ausdruck des Schöpferischen und Therapie
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557586>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Malen als Ausdruck des Schöpferischen und Therapie

Für viele Menschen ist Malen eine Möglichkeit, Gefühlen und Stimmungen Ausdruck zu geben. Im Malen bringen wir ein Bild in die äussere Erscheinung. Die Anregung dazu nehmen wir aus Eindrücken der Aussenwelt oder aus innerlich aufsteigenden Bildern.

Die ältesten bekannten und vielbewunderten Werke sind die Höhlenmalereien von Lascaux und Altamira. Doch hat der künstlerische Ausdruck der Menschen damals sicher nicht mit solch hochentwickelten Werken begonnen. Die Entwicklungsstufen, die vorausgingen, kennen wir nicht. Wir können uns vorstellen, dass ein Mensch einmal seine Hand oder seinen Finger ins Wasser oder in den Schlamm tauchte und auf eine glatte Fläche eine Spur strich. Bei kleinen Kindern können wir dieses ursprüngliche Tun immer wieder beobachten.

Später entstand wohl der Wunsch, dauerhaftere Spuren mit Kohle oder Kreide zu hinterlassen. Als weiterer Schritt wurde die Darstellung von Dingen beabsichtigt. Zur ursprünglichen Lust am Hinterlassen einer Spur kam immer mehr der Zweck des hergestellten Bildes. Bilder wurden kostbar. In ihnen wurden Begebenheiten festgehalten und verewigt.

Bilder in unserer Zeit

Heute werden wir mit Bildern aller Art regelrecht überschwemmt. Die Bilderflut von Fernsehen, Plakaten, Illustrier-



Schon immer haben Menschen gemalt – Höhlenmalerei in den Bergen Algeriens.

ten und Comics kann nicht mehr in den Betrachter eindringen, sie rinnt an ihm ab. Immer seltener finden die einzelnen Bilder den Weg in das Gedächtnis, werden zu inneren Bildern, die im Bewusstsein haften bleiben. Die Fähigkeit, Bilder aufzunehmen und zu erleben, geht durch die Überfülle des Angebots verloren. Die innere Welt verarmt.

Durch Ausdrucksmöglichkeiten, die Ruhe und Konstanz bieten, kann diese innere Welt wieder gefunden werden. Zu ihnen gehört

das Malen. Es gibt verschiedene Methoden und Ziele; nach denen gemalt wird. Eine dieser Möglichkeiten ist das Ausdrucksmalen.

Ausdrucksmalen, auch freies oder spontanes Malen genannt, ist verwandt mit anderen Ausdrucksformen, die in der Musik, bei Bewegung, Tanz und Theaterspielen zunehmend Verbreitung finden. Bei all diesen Formen ist nicht das Endresultat wichtig, sondern der Entstehungsprozess.

Malen als freier, spontaner Selbstausdruck

Hatten Sie nicht auch schon einmal Lust, auf einer beschlagenen Fensterscheibe mit dem Finger Spuren zu ziehen? Oder mit Pinsel und Farben ohne Ziel und Zweck – einfach so – auf Papier zu malen? Dieses spontane Tun ist wohl den meisten von uns verlorengegangen. Schon früh hat uns sowohl Lob wie auch Kritik angespornt, mit dem, was wir mit Freude am Tun zu Papier brachten, gefallen zu wollen. Oft aber auch wurde unsere Lust zu malen geringer, besonders wenn unsere Werke nicht den Erwartungen der Beschauer entsprachen. Malen nur als Freude am Schaffen, als schöpferisches Tun für sich selbst, ohne Bewertung und ohne Wettbewerb – in den Malateliers können Kinder und Erwachsene ihre Kreativität neu erfahren. Das Ziel ist nicht das Hervorbringen schöner Bilder, sondern das Fördern und die Entwicklung der Persönlichkeit.

«Closlieu» – Malen in einem geschlossenen Raum

Das Malatelier nach Arno Stern ist ein schützender Raum, der vor der Neugierde Aussenstehender abschirmt. Daher sind die Fenster mit Stellwänden verdeckt, es wird bei Kunstlicht gemalt. Äussere Anreize oder Ablenkungen werden so ausgeklammert. Die Abgrenzung der äusseren soll die Wahrnehmung der inneren Welt fördern. Dies gilt auch für das Atelier selbst, das sich durch Schlichtheit und überblickbare Ordnung auszeichnet. Um den freien Ausdruck zu gewährleisten, wird im Stehen gemalt. Die Malenden finden immer die gleichen Voraussetzungen vor. Nur wer hier malt, darf auch hereinkommen.

Im «Closlieu» gibt es nichts zu lernen, sondern nur zu erfahren. Hier geht es darum, Bilder in sich aufsteigen zu lassen, mit Lust eine Spur auf Papier zu bringen. Es gibt weder künstlerische Absichten noch Lob oder Tadel. Die Malenden sollen selbst spüren, ob das, was entsteht, echt und für sie stimmig ist.

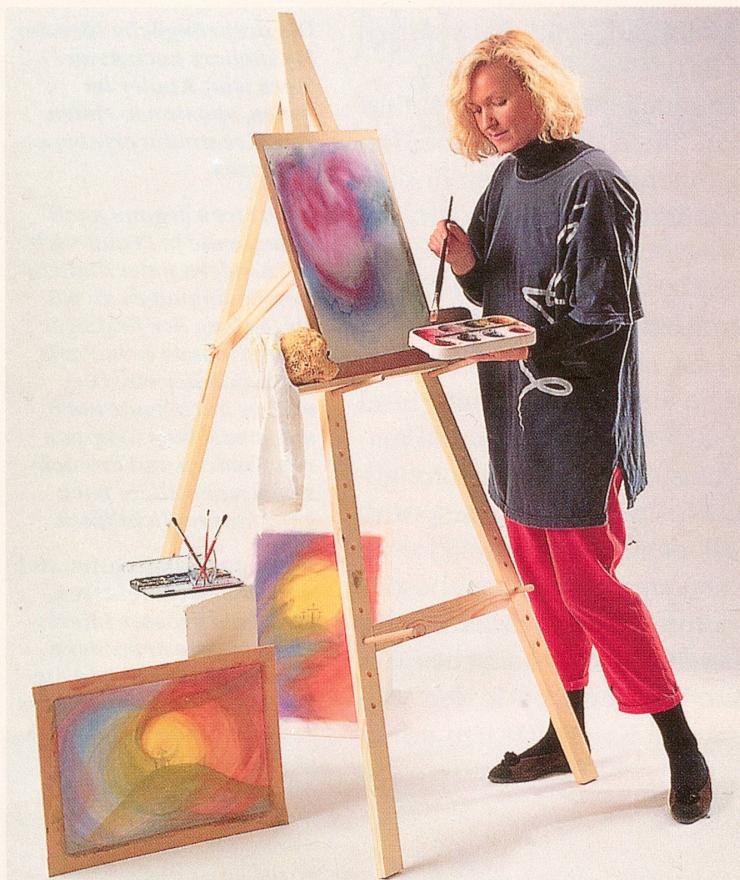
Die Spielregeln können dabei wie folgt aussehen: In der Mitte des Raumes steht der Palettentisch mit den Farben und den dazugehörigen Pinseln. Das Material – das heisst Papier, Farben und Pinsel – wird gemeinsam benutzt. Meistens wird in Gruppen gemalt, wobei jeder das malt, was er selber will und kann.

Als wichtigste Spielregel im Malatelier gilt vor allem, dass nicht über die Bilder gesprochen wird. Es werden keine Fragen dazu gestellt, keine Erklärungen abgegeben und keine Vergleiche gezogen. Die Atelierleiterin oder der Atelierleiter verstehen sich nicht als Leh-

Die ursprüngliche Idee der Malateliers nach Arno Stern war, Kinder im freien, spontanen Malen ihre Kreativität erfahren zu lassen.

Arno Stern begann nach Kriegsende in Frankreich mit Kindern unter einfachsten Bedingungen zu malen. Anfang der fünfziger Jahre richtete er in Paris ein Malatelier ein. Hier malt er auch heute noch mit gemischten Gruppen von Kindern und Erwachsenen jeden Alters nach ganz klaren Richtlinien.

Diese ganz andere Art, sich aufs Malen einzulassen, fand bald grosses Interesse. So bildete Arno Stern Atelierleiterinnen und Atelierleiter aus. Heute gibt es in vielen Städten und auch in ländlichen Gemeinden Ateliers fürs Ausdrucksmalen. (Im Telefonbuch meist unter Malateliers.)



In einer weiteren Art von Maltherapie werden die Farben nach den Gesetzen von Licht und Finsternis so eingesetzt, dass sie heilend wirken.

zug auf unser seelisches Erleben oft zu kurz kommen, könnte das freie Malen eine Lücke füllen. Der Prozess, der sich beim Malen abspielt, hinterlässt seine Spuren in der Persönlichkeit und lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Er führt dazu, sich selbst zu finden und sich selbst zu erleben.

Obwohl sich Ausdrucksmalen nicht als eigentliche Therapie versteht, hat dieses Malen ganz sicher therapeutische Aspekte und Auswirkungen. Man könnte wohl sagen, dass es eine Art Hilfe zur Selbsthilfe ist. Das Ausdrucksmalen ist auch in den meisten Malateliers von Kliniken und Heimen anzutreffen.

Beim therapeutischen Ausdrucksmalen bleiben die fertigen Bilder im Atelier und verlassen es nicht. Jeder Malende hat seine Mappe, die jederzeit von ihm eingesehen werden kann, nie aber von Drittpersonen. Bei Kindern dürfen deren Eltern die Bilder ansehen, sofern die Kinder dies wünschen und erlauben.

Diese Art des Aufbewahrens hat seinen Sinn. Die innere Haltung während des Malens ist eine andere, wenn der Malende in jedem Moment weiß, dass er oder sie diese Bilder «nur» für sich selbst malt. Schon der Gedanke, das Bild eines Tages vielleicht einer anderen Person zu zeigen, versetzt ihn oder sie bewusst oder unbewusst in eine Abhängigkeit. Dann geht es wieder darum, in irgendeiner Form zu gefallen. Genau davon sollen sich jedoch die Malenden im Atelier befreien.

rer. Sie geben den Malenden Ermunterung, sich selbst zu sein, und unterstützen diesen Prozess durch das Schaffen einer dazu geeigneten Atmosphäre.

Ausdrucksmalen ist ein Weg in Etappen, unter Umständen kann es ein langer Weg sein. Zu Beginn gibt es für die Malenden im Atelier oft Schwierigkeiten. Sie erwarten, dass etwas geschehen sollte, und stehen oft hilflos vor dem leeren Papier. Der Leistungsdruck, der vielen von uns eingeprägt wurde, hindert am Anfang oft, sich auf den Prozess des freien Malens einzulassen. Daher wird eine Teilnahme von mindestens einem Jahr als sinnvoll erachtet (pro Woche eineinhalb Stunden).

Ausdrucksmalen – doch eine Therapie?

In einer Zeit, in der vorbeugende Ideen und Massnahmen in be-