

Landbote, Dienstag, 13. Dezember 2016

Bilder abwaschen, um sich zu finden

WEISSLINGEN Verena Bauer ist Shiatsu-Therapeutin und Künstlerin. Sie praktiziert seit 25 Jahren Primal Painting. Jedes Bild erfährt dabei fünf Wandlungen, was etwas über einen selbst aussagen kann.

Sie bieten einen Kurs in Primal Paining an. Erklären Sie bitte, was man da macht.

Verena Bauer: Es ist eine Methode, um sich und seinen Lebenswünschen näherzukommen, mutiger zu werden oder persönliche Muster loszulassen. Man lernt, wie man sich durch achtsames Malen entfalten kann. Innere Widerstände werden erkannt und aufgebrochen – wie bei einem Samen, der seine Schale durchbrechen muss, um wachsen zu können.

Und wie sind Sie selbst darauf gestossen?

Ich habe das Primal Painting in den Achtzigern in einer dreimonatigen Mitgliederausbildung der Findhorn Foundation (Anm. d. Red.: eine spirituell orientierte Lebensgemeinschaft) in Schottland kennen gelernt. Die Kursleiterin war eine holländische Kunsttherapeutin namens Bodil. Man findet im Internet aber keine Informationen über das Primal Painting, es ist unklar, woher es genau stammt.

Ihr Kurs soll drei Tage dauern. Da muss man sich ziemlich intensiv miteinander beschäftigen.

Zuerst gibt es eine Begrüßungsrunde, wir sprechen über unsere Wünsche oder Befürchtungen. Dann wird das erste Bild mög-

lich einem beliebigen Stil gemalt. Die Herausforderung ist, während mindestens einer Stunde dran zu bleiben, bis das ganze Papier von Farbe bedeckt ist. Dann gibt es eine Pause, um sich auszutauschen und spazieren zu gehen. Danach wird das Bild abgewaschen, sodass nur noch leichte Spuren von Farbtönen und For-

men zurückbleiben. Anhand dieser wird das Papier erneut bemalt. Bei jedem Bild wählt man einen anderen Malstil. Wir praktizieren das Primal Painting in geschützten Rahmen einer Kleingruppe, mit Unterstützung der Musik. **Also braucht man keinerlei Vorkenntnisse.**

Jeder ab 14 Jahren kann teilnehmen. Ich lasse die Kursschreibung bewusst offen, sodass eine heterogene Gruppe entsteht. Die Teilnehmenden sollten gerne einen Pinsel in die Hand nehmen. Sie müssen bereit sein, sich mit persönlichen Themen zu beschäftigen, die sie mit Farben und Formen erforschen und wandeln.

Menschen, die beruflich oft mit anderen Menschen zu tun haben, können sich durch das Primal Painting reflektieren und regenerieren. Für jemanden, der Leistung sucht, ist der Kurs ungeeignet.

Oder gerade im Gegenteil: Er könnte einen Ausgleich finden. Das stimmt, das Malen erlaubt den Menschen, uneindeutig zu sein; es muss nichts Gegenständliches entstehen. Das kann in der heutigen Zeit hilfreich sein, wo sich alle über Diplome und Leistungen definieren.

Ist das Ihr erster Kurs?

Ja, ich habe zwar viele Interessenten, aber bisher noch keine Anmeldungen. Ich möchte das Primal Painting vorerst zweimal jährlich anbieten. Auf Wunsch mache ich den Kurs auch zu Teambildungszwecken.

495 Franken plus Material ist auch ein ambitionierter Preis.

Ich halte ihn für angemessen.

Was schätzen Sie an dieser Methode besonders?

Den kreativen Prozess, das Spielen mit Farben, die Schönheit der Überraschung und die Zeit, die ich dabei mit mir selbst verbringe. Ich bin eine Sammlerin – Primal Painting hat mich gelehrt, dass etwas wegzutun oder wegzuwaschen erleichternd sein kann und dass dadurch oft noch Schöneres entsteht. *Katja Nosswitz*

Primal-Painting-Kurs

Vom 26. bis 28. Dezember, Grabenwiese 8, Weisslingen. Kosten: 495 Fr. exkl. Material und Verpflegung. Anmeldung: 079 795 02 46 oder verena.bauer@essential5.ch.

