

Positive Auswirkungen beim Malen!

Seit einiger Zeit biete ich über die Kreisvereinigung SeHT Ludwigshafen gemeinsames digitales Malen für alle SeHT-Mitglieder an.



Das Malen mit Acryl-Farben begann ich beim 2. Lockdown im Jahr 2020. Ich probierte kleinere einfachere Bilder und fand rasch Gefallen daran. Verschiedene Techniken probierte ich aus und mir kam dabei die Idee, das Erworbene und Ausprobierete mit anderen Mitgliedern zu teilen. Inzwischen nehmen regelmäßig sechs Mitglieder am digitalen Malen mit Acryl-Farben teil.

Viele malen nach Vorlagen, nach Zahlen oder Mandela oder nach Kurzpräsentationen von Künstlern auf Youtube. Was ist nun beim SeHT-Angebot anders? Es ist eine gute Hilfe nach Anleitungen in Youtube ein Bild zu malen. Doch die Künstler dort verraten natürlich nicht alle ihre Tricks und zeigen auch nur die besten Ergebnisse. Das kann frustrieren, wenn es dann selbst nicht so gelingt. Natürlich besteht die Möglichkeit einen Online-Kurs zu buchen, jedoch sind diese teuer und man weiß man nicht auf wen man trifft.

Beim Online-Angebot von Seht treffen sich interessierte Mitglieder mit oder ohne Mal-Vorkenntnisse. Wichtig ist, dass jederzeit Fragen gestellt werden können und diese auch beantwortet werden. Man kennt sich und Befürchtungen vor Kritik oder gar Spott muss keiner haben.

Wie funktioniert das Ganze? Etwa eine Woche oder früher erhalten interessierte Teilnehmer eine Liste über benötigtes Material per Mail zugesendet.

Nach der Begrüßung über Skype zeigen mir die „SeHT-Künstler“ ihren Vorbereitungsstand. Ist etwas nicht vorhanden, wird nach einer Alternative gesucht und auch gefunden. Ich teile nun den Bildschirm, schalte eine zweite Kamera die meine Präsentation schrittweise darstellt. Ich male ein Bild direkt vor und die Teilnehmer versuchen dieses mitzumalen. Fragen dazu beantworte ich sofort und Zwischenergebnisse der Teilnehmer kann ich direkt kommentieren. Dabei wird Rücksicht auf unterschiedliche Arbeitsgeschwindigkeiten genommen. Ich versuche auch Haushaltsgegenstände als Hilfsmittel zum Malen wie Löffel, Gabel, Kamm, Alufolie, Papier und Woll- oder Nähfaden einzusetzen. Die Teilnehmer sehen keine Künstlerin vor sich, sondern jemanden aus ihrer Reihe. Das Vertrauen ist da, alle fühlen sich wohl und wir genießen die schöne gemeinsame Zeit.



Fazit:

Nach einigen Malstunden unterhalten wir uns über die positiven Auswirkungen des (gemeinschaftlichen) Malens.

Dazu folgende Aussagen von den „SeHT-Künstlern und Künstlerinnen“:

Die Kreativität wird gefördert, wir haben gemeinsam Spaß und Freude etwas Schönes anzufertigen.

Malen beruhigt und sich darauf zu konzentrieren ist kein Problem.

Einige reagieren sich dabei ab, Probleme verkleinern sich z.B. wird der Mount Everest zu einem kleinen Berg.



Nach einigen Malversuchen lockert sich das Handgelenk und die Feinmotorik wird verbessert.

Einige fokussieren sich so auf das Malen, dass sie alles andere um sich herum vergessen, sogar Schmerzen.

Die Selbstorganisation der Vorbereitungen empfinden einige als herausfordernd und sind stolz, dass sie alles zusammen gesucht und gefunden haben.

Die gegenseitige Rücksichtnahme, sich zu sehen, eine tolle Gruppe zu sein und etwas Kreatives zu schaffen wird von allen geschätzt.



Für mich bedeuten diese Aussagen „gelebte Selbsthilfe“!

Geschrieben: Heidi Steinert 14. Februar 2022

-