



Netzwerk

NA!

Ausdrucksmalen nach
Laurence Fotheringham

Ausdrucksmalen

nach Laurence Fotheringham

die Ausbildung

vom Netzwerk Ausdrucksmalen

Über das Ausdrucksmalen

Die Bilder, die wir malen, sind der sichtbare Ausdruck unseres inneren, emotionalen Lebens.

Ausdrucksmalen ist der Prozess, diese Bilder zu finden und ihnen eine sichtbare Form zu geben.

Es ist ein Prozess, in dem alle Sinne, Verstand, Gefühle und Intuition teilhaben, ein kreativer Akt, der bedeutende Einsichten in die persönlichen Lebensthemen gibt und seelische Wunden heilen kann.

„Leben findet immer gerade jetzt statt.“

Laurence Fotheringham



Ausdrucksmalen wirkt auf fünf Ebenen

Wenn wir auf dem Papier spielen, den Formen und Farben nachgehen, experimentieren und uns ohne Zweck ausprobieren dürfen, erleben wir das Gefühl der Kindheit wieder, ohne Druck kreativ sein zu können.

Im Malprozess werden wir konfrontiert mit schwierigen Situationen. Wir lernen aus dem momentanen Bedürfnis, etwas hier und jetzt zu beantworten und zu lösen, und erleben, selbst die Antworten auf die Fragen zu finden und so Schwieriges zu meistern.

Wenn ein Bild entsteht, schauen wir in einen Spiegel. Wir sehen, wie und was wir malen, können verstehen und verändern. Wir haben die Chance sichtbar zu werden, uns anzunehmen und für uns zu entscheiden.

Wenn wir dem Bild gegenüberstehen, erleben wir Gefühle, die verschüttet waren. Wir begegnen alten Wunden und sprechen aus, was uns noch schmerzt.

Wenn wir uns im Bild begegnen, können wir uns mit jenen Seiten versöhnen, die ungeliebt und verachtet waren und wir erleben eine Ebene, die alles Erfahrene verbindet und annimmt.

So ist Ausdrucksmalen **spielerisch** und wirkt belebend
entspannend
befreiend
erfrischend

So ist Ausdrucksmalen **pädagogisch** und wirkt motivierend
ermunternd
aufbauend
stärkend

So ist Ausdrucksmalen **selbsterfahrend** und wirkt konkretisierend
unterstützend
stabilisierend
individualisierend

So ist Ausdrucksmalen **therapeutisch** und wirkt gefühlvoll
befreiend
klärend
kräftigend

So ist Ausdrucksmalen **spirituell** und wirkt versöhnend
verbindend
befriedend



Lehr- und Wanderjahre

Selbsterfahrung (Teil 1) und Begleitungspraxis (Teil 2)



Die Lehr- und Wanderjahre folgen der von Laurence Fotheringham in 25-jähriger Arbeit entwickelten Methode der prozessorientierten Malbegleitung.

Das Ziel

Ziel dieser Ausbildung ist es, die eigene Persönlichkeit durch das Malen zu entwickeln und zu stärken. Dafür ist es wichtig, einen wertschätzenden und unterstützenden Rahmen zu schaffen, in dem Malende Raum haben, selbstbestimmt und eigenverantwortlich den Weg zu ihren Gefühlen zu finden und diese anzunehmen.



Der Weg

Die Lehr- und Wanderjahre sind zwei aufeinander aufbauende einjährige berufsbegleitende Ausbildungen. Der erste Teil mit 20 Seminartagen gliedert sich in zwei viertägige und vier dreitägige Seminare. Der zweite Teil mit 19 Seminartagen gliedert sich in ein viertägiges und fünf dreitägige Seminare.

Die Zielgruppe

Angesprochen von Teil 1 sind Personen mit dem Wunsch, diese Ausbildung für ihre persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Teil 2 richtet sich zusätzlich an Menschen in pädagogischen, sozialen oder therapeutischen Berufen, die diese Art zu malen in ihre Arbeit integrieren wollen oder an solche, die ein eigenes Malatelier führen möchten.

„I am what I am“

Gloria Gaynor



Voraussetzung

Die wichtigste Voraussetzung für diese Weiterbildung ist die Begeisterung für das Ausdrucksmalen, der Wunsch, neue Impulse für sich selbst und das eigene Berufsfeld zu bekommen, und die Bereitschaft, Neues zu erleben und an sich selbst zu arbeiten. Diese Ausbildung ist ein intensiver Weg zu sich selbst und braucht psychische Belastbarkeit und eigenverantwortliches Handeln.

Eine weitere Voraussetzung für Teil 1 ist die Teilnahme an mindestens einem Maltag oder -wochende mit Margot Saak-Bitterling, Britta Vogel oder Martina Kaltenbach, um sich vor dem Ausbildungsbeginn kennenzulernen.

Voraussetzung für die Teilnahme an Teil 2 (Begleitungspraxis) ist die abgeschlossene Teilnahme an Teil 1.

*„Leben kann nur mit
Liebe gelingen.“*

Aus dem Inhalt

Selbsterfahrung

Über die ganze Zeit der Ausbildung gibt es ausreichend Möglichkeit, das Ausdrucksmalen im eigenen Malprozess zu erleben und die Erfahrung der prozessorientierten und bewertungsfreien Begleitung zu vertiefen. Während in Teil 1 der Lehr- und Wanderjahre alle Teilnehmenden begleitet werden, gibt Teil 2 Raum, sich gegenseitig zu begleiten und dadurch miteinander zu lernen und das Prozessvertrauen zu vertiefen.

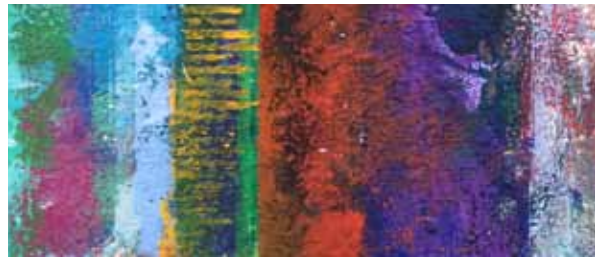
So ist diese Ausbildung sehr praxisorientiert und macht es möglich, das Erlernte zu integrieren.

Theorie

Parallel zur Praxis werden die theoretischen Grundlagen und Fundamente des Ausdrucksmalens vermittelt und unterstützende Methoden eingeübt, wie z. B. die wertschätzende Kommunikation.

In Teil 2 geht es dann um Betrachtungs- und Begleitungshilfen, um die Dynamik im Malprozess und um Möglichkeiten, Malprozesse zu fördern, Lösungen zu finden und abzuschließen.

Informationen zum Aufbau eines Ateliers und unterstützende Literatur zum Thema Ausdrucksmalen sind ebenso Inhalt des theoretischen Teils vorwiegend in Teil 2.



Leitung Teil 1 und Teil 2: Britta Vogel

Leitung Teil 1: Martina Kaltenbach

**Seminarort: Atelier Vogel
Kimmeskampweg 38
45239 Essen**

**Seminarort: Atelier für Ausdrucksmalen
Dorfstraße 29
23948 Stellshagen**

Vertiefendes Angebot

Ausdruck trifft Gestalt



Das Ziel

Die Ziele dieses Angebotes sind die Vertiefung im Begleiten von Malenden und damit mehr Sicherheit und Vertrauen auf das eigene Können. Das Anwenden selbstreflektierender Methoden und das Erleben gestalttherapeutischer Grundlagen stehen dabei im Vordergrund.

Der Weg

Dieses Angebot ist eine berufsbegleitende Weiterbildung über ein Jahr. Die 21 Kurstage teilen sich in 7 Seminare mit jeweils drei Kurstagen (jeweils von Freitag bis Sonntag) auf. Die Teilnehmenden vertiefen durch gegenseitiges Üben am Bild ihre Fähigkeit, unterstützend den Malprozess zu begleiten, und erfahren parallel in praktischen Übungen mehr über die Gestaltkonzepte, die ein wichtiger Bestandteil für das Fundament im Ausdrucks malen nach Laurence Fotheringham sind.



Die Zielgruppe

Angesprochen sind Absolventen der Lehrjahre nach Laurence Fotheringham und andere Ausdrucks malausbildungen, die interessiert und neugierig auf mehr Hintergrundwissen sind, die sich einen Einblick in den gestalttherapeutischen Ansatz der Bildbegleitung verschaffen wollen und die Chance gegenseitiger Unterstützung in der kollegialen Supervision nutzen möchten.

Eine Palette von Möglichkeiten

*„Wenn unsere Träume Gestalt angenommen haben,
ist es Zeit, sie zu leben.“*

Aus dem Inhalt

Nicht nur unsere Gefühle, sondern auch die Wahrnehmung unserer Körperreaktionen, unseres Ausdrucks und unserer Impulse helfen uns, einen inneren Zustand zu erkennen und ihn zu artikulieren. Was davon im Vordergrund steht, führt uns zu dem Ansatz „Figur und Hintergrund“ mit dem wir uns beschäftigen werden.

Wir erfahren mehr über unsere Kontaktmöglichkeiten und unsere vertrauten Kontaktmuster und lernen, wie unterschiedlich wir auf Kontaktnahme unseres Gegenübers reagieren.

Wir erleben, wie Kontaktunterbrechungen Lösungen verhindern und zu Widerständen werden und welche Wege wir gefunden haben, dennoch Kontakt zu bekommen.

Die aus dem Kontakt entstehenden Konflikte sind Wegweiser zu unserem Empfinden. Wir lernen, damit konstruktiv umzugehen, und erfahren, welche Chance in der Arbeit mit Widerstand liegt.

Auch werden wir uns noch einmal mit der „Neutralen Frage“ beschäftigen, denn die Vorbehaltlosigkeit in der Begegnung mit den Malenden eröffnet die Freiheit zur Entfaltung.

Ausflüge in die gestalttherapeutischen Methoden der Selbstreflexion werden uns unterstützen, uns selbst besser zu verstehen und damit einen wichtigen Schritt zum Verständnis unseres Gegenübers zu tun.

**Was nehme
ich war?**

**Unser tiefes
Bedürfnis nach
Kontakt**

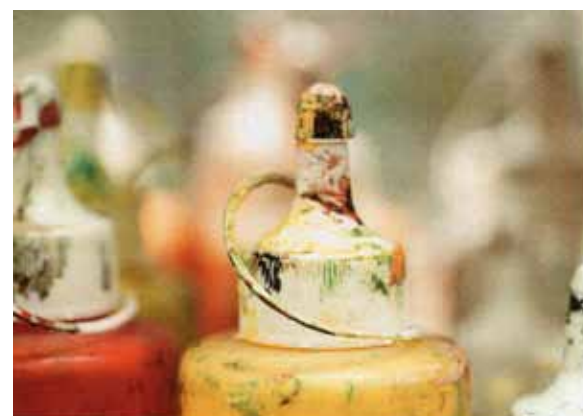
**Abenteuer
Widerstand**

**Der Mensch wird
am Du zum Ich**

**Wie versöhne ich
mich mit dem
ungeliebten Teil
in mir?**

Leitung: Margot Saak-Bitterling

**Seminarort: Atelier Entdeckungen
Schusterberg 25
21149 Hamburg**



Statt nach Worten zu suchen, habe ich Farben gefunden.

Am Anfang habe ich erfahren, wie sehr mir das Malen in einer Krise geholfen hat. So entschied ich mich für eine kunsttherapeutische Ausbildung und erlebte die unterschiedlichen Wege zu malen und deren Wirkung auf mich. Parallel zu meinem Studium lernte ich die Gestalttherapie kennen, und ich war sofort begeistert, wie spielerisch und bildhaft dort gearbeitet wurde. So entschloss ich mich, eine Ausbildung als Gestalttherapeutin anzuschließen.

Während meiner Assistenz arbeitete ich gleichzeitig in einem kleinen Verlag für Kunst und Literatur. Als ich mir eine Auszeit gönnte, lernte ich bei Laurence Fotheringham das Ausdrucksmalen kennen. Ich war so begeistert, dass ich mich spontan entschloss, die Ausbildung zu machen. Ich absolvierte die Lehr- und Wanderjahre, verließ den Verlag, eröffnete ein eigenes Atelier in Hamburg und durfte 2005 gemeinsam mit Laurence Fotheringham den ersten Lehr- und Wanderjahrdurchgang im Osterberg-Institut als Co-Leiterin begleiten. Inzwischen habe ich die Leitung der Lehrjahre für das Ausdrucksmalen in Norddeutschland übernommen.

Seitdem ist das Ausdrucksmalen zu meinem beruflichen Lebensmittelpunkt geworden und es macht mir immer wieder große Freude, Menschen darin zu unterstützen, ihr eigenes schöpferisches Potenzial wieder zu entdecken und zu leben.

Weitere Fortbildungen auf meinem Weg

GfK, die gewaltfreie Kommunikation bei Gerhard Rothhaupt und Kirsten Kristensen,
Improtheater bei Friedhelm Eckermann und Petra Köhler,
Gestalt supervision am GiH bei Julia Lambrecht

Ich bin verheiratet, habe drei erwachsene Söhne und bin inzwischen zweifache Großmutter. Mit meinem Mann lebe ich seit über 30 Jahren im Süden Hamburgs in der Nähe von Wald, Obstwiesen und Heide.



Margot Saak-Bitterling, geb. 1953

Es gibt Dich

Dein Ort ist
wo Augen dich ansehen.
Wo sich die Augen treffen
entstehst du.

Von einem Ruf gehalten,
immer die gleiche Stimme,
es scheint nur eine zu geben
mit der alle rufen.

Du fielest,
aber du fällst nicht.
Augen fangen dich auf.

Es gibt dich
weil Augen dich wollen,
dich ansehen und sagen
dass es dich gibt.

Hilde Domin

Loslassen und Vertrauen

Das Ausdrucksmalen habe ich kennengelernt, als ich in meinem Studium der Illustration feststeckte.

Für mich schloss sich an diesem Punkt der Kreis vom Psychologiestudium und meinem künstlerischem Schaffen und langjähriger Erfahrung mit inneren Reisen. Parallel zu meinem Diplom als Designerin begann ich 2005 mit den Lehr- und Wanderjahren bei Laurence Fotheringham und Margot Saak-Bitterling und eröffnete sehr bald mein eigenes Atelier. Mit Leichtigkeit und Humor habe ich seitdem gelernt, hinter die Bilder zu schauen, nicht an der Oberfläche zu bleiben sondern einzutauchen und die Wahre Gestalt zu erkennen.



Britta Vogel, geb. 1975

Das Ausdrucksmalen ist für mich eine Möglichkeit eigene Themen hervorzubringen, zu verbinden, zu verwandeln und aufzulösen. Es ist ein wunderbarer Weg, um aus der Starre in die Flexibilität zu kommen. Laurence' einfache Worte „Trust the process“ haben mich seither in vielen Lebensthemen begleitet und mir immer wieder den Mut zum Loslassen gegeben.

Seit 2006 arbeite ich im eigenen Atelier mit Kindern und Erwachsenen, war in Schulen, Kindergärten, Jugendhäusern und Kliniken tätig. Der Kern meiner Begleitung ist dabei, immer das Schiff vertrauensvoll zu halten, bis es den Hafen erreicht, welcher auch immer das sein mag. Mit Freude übernehme ich ab 2020 von Margot die Leitung der Lehrjahre und begeben mich damit mit ihr auf eine neue spannende Reise.

Meilensteine auf meinem Weg:

B.Sc. in Psychologie und Diplom-Designerin
Lehr- und Wanderjahre bei Laurence Fotheringham und Margot Saak-Bitterling
Begleitetes Malen mit Kindern bei Charlotte Schlotheuber und Christina Studer
Konflikt- und Aggressionsberatung bei Donata Oerke



Malen als aktive Meditation

Ich war 29, als ich in einer Selbsterfahrungsgruppe ein Bild malte und durch dieses Bild plötzlich eine Situation aus meiner Kindheit verstand. Seither setze ich mich immer wieder mit meinen Malprozessen auseinander. Sie spiegeln mir eine oft unbewusste innere Realität. Das Malen führte mich damals auch in eine Blockade, aus der ich nicht wieder herausfand – bis das Ausdrucksmalen in mein Leben kam. Meine Lehr- und Wanderjahre bei Laurence Fotheringham 2003-2004 eröffneten mir ein völlig neues Verständnis von dem, was Malen sein kann und bewirken kann.



Martina Kaltenbach, geb. 1963

Mit dem Ausdrucksmalen arbeite ich seither kontinuierlich, immer wieder dankbar und freudig in meinem Atelier, das an das Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen in Mecklenburg nahe der Ostsee angegliedert ist.

Beim Malen und Begleiten fasziniert mich der Veränderungsprozess: das Loslassen von Identifikationen und Vorstellungen; die Einsichten oder die Klärung, die beim Malen oder mit dem fertigen Bild erlebt werden. Das innere Ankommen. Ausdrucksmalen ist für mich eine aktive Meditation.

Seit 2010 arbeite ich mit der Traumalösungsmethode Somatic Experiencing® (SE) nach Peter Levine, die auch in meine Malbegleitung einfließt. Die SE-Arbeit hat mir auch persönlich viel erschlossen. Als besonders berührend erlebe ich daher das Begleiten mancher intensiver Malprozesse, in denen traumatische Erfahrungen transformiert werden und wieder Raum für Neues entsteht.

Stationen auf meinem Weg:

Diplom-Übersetzerin für Russisch und Englisch

Maltrainings bei Meera Hashimoto in Indien

Körpertherapeutin, Heilpraktikerin

Kreativitäts- und Meditationsseminare zusammen mit meinem Mann Jörg Andrees Elten

Seit dem Tod meines Mannes 2017 lebe ich (mit meiner Katze) alleine in unserem Haus in Stellshagen, in guter Nachbarschaft mit Freunden und Kollegen.

You were born with potential.
You were born with goodness
and trust.
You were born with ideals and
dreams.
You were born with greatness.
You were born with wings.
You are not meant for crawling,
so don't.
You have wings.
Learn to use them and fly.

Jalaluddin Rumi

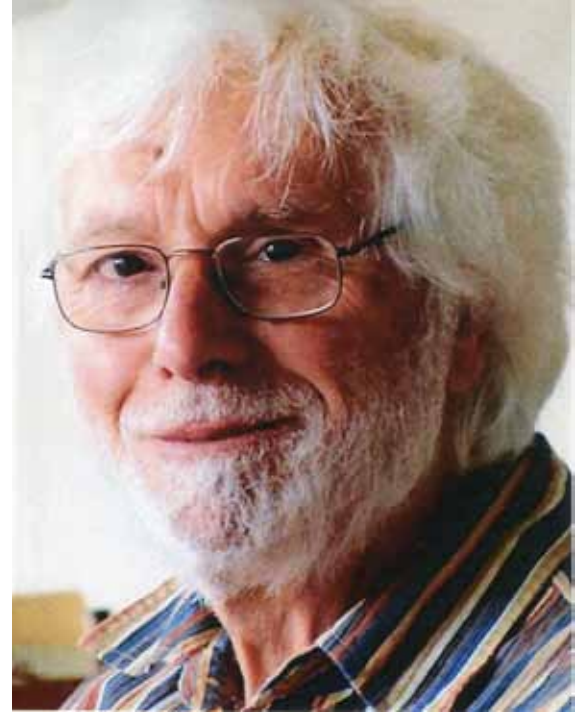
Laurence Fotheringham

Trust the Process

Geboren 1936 in Schottland.
In einer Lebenskrise kam er über viele Umwege
zum Ausdrucksmalen.

Wichtige Stationen auf seinem Weg:

C.G. Jung-Institut Zürich
Sandspiel-Seminare, Dora Kalff, Zollikon
Kreativerziehung, Bettina Egger, Zürich
Integrative Maltherapie, IAC, Zürich
Gestalt Institute, Chicago, USA
Guided Imagery in Music, USA



Laurence Fotheringham

Seit 1979 leitet er hauptberuflich Gruppen und Weiterbildungsprogramme
in Ausdrucksmalen in der Schweiz und in Deutschland.

... aus einem Interview, das im Newsletter „LebensArt“ des Osterberg-Instituts erschien. (Ausgabe Mai 2011)

Osterberg-Institut: Was ist für Dich die Basis im Ausdrucksmalen?

Laurence Fotheringham: Meine Arbeit ist geprägt von der Überzeugung, dass Entwicklung und Wachstum zu einem selbständigen, kreativen, handlungs- und beziehungsfähigen Menschen nur möglich ist, wenn wir die ursprüngliche, kindliche Art zu lernen wiederentdecken. Dieses ganzheitliche Lernen führt uns Schritt für Schritt zurück zu unserem Urvertrauen und zum Kern unseres Wesens.

Osterberg-Institut: Ist es wichtig für Deine Arbeit, dass Du als Malleiter dem Prozess vertraust?

Laurence Fotheringham: Es kann gar nicht anders sein. Die Person, die malt, tritt in einen schöpferischen Prozess ein, ohne genau definiertes Ziel. Das Endergebnis ist ebenso ungewiss wie die Zeit, die dafür benötigt wird. Kreative Neugier und Entdeckungslust bringen diesen Prozess voran. Die Erfahrungen und Erlebnisse auf dem Weg führen zu neuen Erkenntnissen. Sie sind ebenso wichtig wie das fertige Bild, welches das sichtbare Ergebnis des durchkämpften Weges ist, im Einklang mit seinem Schöpfer steht und diesen oft tief beglückt und mit Stolz erfüllt.

Osterberg-Institut: *Du hast erzählt, dass Dich, neben der Gestalttherapie, ein Buch von Frédéric Leboyer besonders inspiriert hat.*

Laurence Fotheringham: Ja, er beschreibt die verschiedenen Phasen des Geburtsprozesses aus der Sicht des Kindes, das auf die Welt kommt. Für mich war das unglaublich berührend. Und ich sehe die Parallelen zu meiner Arbeit. Wir kommen während des Malprozesses an Engpässe, nichts scheint mehr weiterzugehen. Stillstand, Verzweiflung, die Angst, sterben zu müssen. Und dann geht es doch weiter, die nächste Welle kommt, trägt uns fort zu einer neuen Erfahrung. Wenn wir im Ausdrucks-malen vergleichbaren Phasen begegnen, ist der Malende herausgefordert, sich den Problemen zu stellen. Dadurch werden Lösungen möglich. Gefühle von Enttäuschung, Hilflosigkeit, Ratlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Lähmung sind entscheidende Wegweiser auf dem Weg zur Lösung. Die Spannung ist unangenehm und oft kaum zu ertragen. Doch gerade in dem Moment, da die Probleme unüberwindbar und die Krisen abgrundtief scheinen, wachsen sehr oft erstaunliche Kräfte. Gestaute Gefühle wie Wut und Trauer brechen durch und führen zu ungeahnten Lösungen. Lösungen sind Erfolgserlebnisse: „Ich habe es geschafft!“ Diese wiederum erzeugen Selbstvertrauen, das Gefühl fähig zu sein, schwierige Situationen zu meistern. Dieses erworbene Selbstvertrauen gibt Mut, erneut Risiken einzugehen.

Osterberg-Institut: *Wenn Du auf Deine Zeit als Ausdrucks-malleiter schaust, mit welchem Bild würdest Du diese beschreiben?*

Laurence Fotheringham: Mir fallen da verschiedene ein. Zum einen sehe ich das, was entstanden ist, als Garten. Du kannst sagen, ich war der Pionier, der in einer Wildnis einen Garten angelegt hat. Man kann auch sagen, ich sei ein Kompostierer – es finden nämlich echte Umwandlungsprozesse während des Ausdrucks-malens statt. Als Leiter bin ich auch Hebamme. Ich begleite die Malenden in dem Prozess, ihr Kind zu gebären — das Bild, welches in ihnen steckt. Wege bahnen, schauen, wo gute Gründe sind, dass etwas wachsen, sich verändern kann — das scheint mir verbindend zu sein zwischen Hebamme und Pionier.

Osterberg-Institut: *Und wenn Du jetzt Deine Arbeit anderen über gibst, was empfindest Du?*

Laurence Fotheringham: Dankbarkeit, eine tiefe Wertschätzung für die Menschen, die schon so lange mit mir arbeiten, und ein großes Vertrauen, dass der Prozess mit dem neuen Leitungsteam gut weiter gehen wird.

Osterberg-Institut: *Dass sie den Garten gut pflegen werden?*

Laurence Fotheringham: Nein, denn es ist jetzt ihre Verantwortung, daraus zu machen, was für sie selbst passt, für den Zeitgeist und für die Menschen, mit denen sie arbeiten. Eine neue Generation ist an der Reihe. Das ist gut so. Sie kommen mit neuer Energie, neuen Ideen. Ich bin neugierig, wie sich das Ausdrucks-malen weiter entwickelt. „I trust the process“, weil ich weiß, dass wir im Kern tief verbunden sind.



Die Ateliers

an den verschiedenen Seminarorten

Hamburg



Essen



Stellshagen



Die Ausbildung im Überblick

Lehr- und Wanderjahre

Teil 1 – Selbsterfahrung

sechs Module

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens einem Einführungsmaltag

Leitung: Britta Vogel (in Essen)
Martina Kaltenbach (in Stellshagen)

Teil 2 – Begleitungspraxis

sechs Module

Voraussetzung: Lehr- und Wanderjahre Teil 1

Leitung: Britta Vogel (in Essen)

Vertiefung

Ausdruck trifft Gestalt

sieben Module

Voraussetzung: Lehr- und Wanderjahre Teil 1 und Teil 2

Leitung: Margot Saak-Bitterling (in Hamburg)

Anmeldung

Britta Vogel

Telefon: 0201 - 46 98 128
Mail: post@ausdrucksmalen-essen.de
www.ausdrucksmalen-essen.de

Margot Saak-Bitterling

Telefon: 040 - 701 72 03
Mail: margotsaak-bitterling@gmx.de
www.atelier-entdeckungen.de

Martina Kaltenbach

Telefon: 038825 - 255 85
Mail: atelier@hierjetzt.de
www.mal-medi.de

Teilnehmerstimmen

Ausdrucksmalen nimmt mir die Angst vor der Wahrnehmung...
Ich spüre meine Trauer, Wut und Lust.

Von der Schwere zur Leichtigkeit
vom Denken ins Fühlen
von der Stockung ins Fließen
von der Enge in die Weite
von der Entfremdung zur Nähe
vom Grau in die Farbigkeit
von der Unlust zur Lust

Beim Ausdrucksmalen
wird mein Bild zu einem
magischen Spiegel,
dem ich gegenüberstehe.

Ausdrucksmalen ist eine
Bereicherung für mein Leben.