Maria Uihlein
Innere und äußere Bilder und ihre Verbindung

Begrüßung

Fr. Uihlein begrüßt die Besucher in den Räumen der Dependance Dreiländereck des C.G. Jung Institutes Stuttgart, in deren Räume Therapeuten/innen auf Erwachsene, Jugendliche und Kinder eingehen um heraus zu finden, was diese gerade für ihr Leben brauchen. Daneben finden in diesen Räumen über die C.G.Jung-Gesellschaft Freiburg regelmäßig Vorträge, Seminare und Ausstellungen statt.

Aussagen von C.G.Jung zur Bedeutung des Kreativen

Einige Sätze Jungs aus: Erinnerungen, Träume, Gedanken“: Walter-Verlag 1990

„Jeden Tag baute ich nach dem Mittagessen…Dabei klärten sich meine Gedanken, und ich konnte die Fantasien fassen, die ich ahnungsweise in mir fühlte… Das Bauen war nur ein Anfang. Es löste einen Strom von Phantasien aus, die ich später sorgfältig aufgeschrieben habe“.
„Wann immer ich in meinem späteren Leben stecken blieb,
malte ich ein Bild oder bearbeitete Steine…“ (S. 178)
„Ohne unser Wissen lebt das Unbewusste mit… Das Unbewusste gibt uns eine Chance, indem es uns etwas mitteilt oder bildhafte Andeutungen macht. Es ist imstande uns gelegentlich Dinge mitzuteilen, die wir aller Logik nach nicht wissen können.“ (S. 305)

Wir sprechen hier meistens vom bildnerischen Gestalten, vom Malen. Doch wir können auch Gedichte schreiben, tanzen, singen und vieles mehr, um zu unseren inneren Bildern Zugang zu finden, um unserem Schöpferischen Ausdrucksmöglichkeiten zu geben.

Eingehen auf die Bilder von Fr. Martin

Haben Sie Lust dazu?

- **Was kommt Ihnen zu den Bildern? Einfälle; Phantasien?**
- **Kommen sie aus Vergangenheit, Gegenwart oder ihrer Zukunft?**
- **Werden konkrete Lebensbereiche angesprochen?**
- **Will und kann die Malerin das Erkannte im Leben umsetzen?**

So oder ähnlich können wir auch mit Träumen, Stimmungen und Gefühle umgehen. Wir fragen: „Bild, Stimmung, Traum: was sagst Du mir?“ Und dann warten wir was kommt.

Nach den spontanen Äußerungen der Teilnehmer geht Frau Martin auf drei ihrer Bilder ein und erzählt von deren Entstehung und deren Wirkung auf sie. Sie betont, dass sie lernte, sich einem inneren Prozess anzuvertrauen, aus einer Stimmung heraus zu malen ohne zu wissen, was wird.
Im nachfolgenden Manuskript flechtet sie noch ein viertes Bild ein, von dem sie glaubt, dass es zum Verständnis ihrer Bilder wichtig ist.

Frau Martin erzählt zum Malprozess und ihren Bildern:

Gefühle, Gedanken und Erlebnisse oder „Wie die Malerei ins Entstehen kommt“

Manche meiner Bilder, wie zum Beispiel „Die Rose und der Phönix“ entstehen aus einem starken inneren Gefühl. Diese Bewegung im Inneren kann sich beim Prozess des Malens ins Außen, also in das Bild, manifestieren.

„Die Rose und der Phönix“ 2018

Bei diesem Bild wusste ich vorab nur dies, dass ich unbedingt eine Rose oder Blume mit üppigen Blättern malen möchte; die Bewegung der Rose, der filigran-geschwungene Stil, der in starken Kontrast zu üppigen Blüte steht, oder der Vogel in der oberen Ecke rechts sind aus dem „Flow“ heraus, oder anders formuliert, aus meiner Hand heraus entstanden. Oft bin ich selbst mehr als überrascht und sitze vor dem fertigen Bild in höchstem Erstaunen über das Gemalte. Auch in Demut, dass sich die Formen und Farben ganz ungefragt durch meine Hand hindurch offenbaren können.
Ähnlich ist das Mandala „Augen im Regenbogen“ entstanden:

„Augen im Regenbogen“ 2017

In meinem Inneren gab es eine Bewegung und ohne nachzudenken nahm ich einen Becher zur Hand, mit dessen Hilfe ich Kreise in den Kreis malte, in die Kreise Augen,

um die Augen ordnete ich die Farben des Regenbogens in wechselnder Reihenfolge an. Spiralen und Schwarz/Graubereiche kamen als Kontrast zu den Farben hinzu. Die Lotusblüte, die mir in ihrer Symbolkraft viel bedeutet, kann als innerer und äußerer Fokus für das Geschehen im Bild gesehen werden.
Der Fluss des Malens ist trotz innerer Bewegtheit ununterbrochen und meine geistige Haltung empfinde ich als offen und weit, die meiner Hand ermöglicht zu tun.

Im Bild „Eindringen“ verarbeite ich eine starke Empfindung, die mich immer wieder „einfängt“. Oft erlebe ich, dass das äußere Geschehen wie ungefiltert in mich eindringt, dass es mir nahe geht. Nach dem Malen des Mandalas war ich überrascht einen inneren Kreis vorzufinden, der die anderen Kreise hält. Auch, dass die Pfeile, die das äußere Geschehen darstellen, nur bis an den Rand „meines“ Kreises gehen. Es war für mich eine sehr tröstliche Erkenntnis, dass es augenscheinlich so etwas wie einen inneren Kern gibt, der zusammenhält.

„Eindringen“ 2017

Einige meiner Bilder sehe ich innerlich ganz deutlich oder es sind Ereignisse vorangegangen, die ich genau benennen kann. Nach einem Vortrag über eine chinesische Zenmeisterin war ich sehr berührt, kam nach Hause, sammelte die Farben um mich und war bereit, ein Bild in zarten, pastelligen Farben zu malen.

„Die Himmelsstürmerin“ 2017

Doch was ist passiert: meine Hand griff unmittelbar zu kräftigen Pink-, Rot- und Orangetönen in Kombination mit Schwarz, Gelb, Grün und Blau.
Mich auf den Moment einzulassen, es zuzulassen, dass ich nicht weiß, was nun passiert - das ist für mich zugleich eine Herausforderung und ein großes Geschenk.
(Soweit die Ausführungen von Frau Martin)

Das Symbol des Mandalas -
Eine Verbindung von inneren und äußeren Bildern

Innere Bilder können alles ausdrücken: Etwas aus der Umwelt, wie z.B. einen Vogel, oder etwas aus Urzeiten wie z.B. ein Teil aus einer mythischen Geschichte, auch ein Symbol wie z.B. die Schlange. Ein Symbol vereinigt viele Bedeutungen. An was erinnert sie z.B. eine Schlange? Den Teilnehmern fiel dazu ein: Versuchung, Schönheit, Gift, Heilung, neues Leben, Wandlung … Nachdem verschiedene Einfälle gesammelt sind, geht es darum, diejenige Bedeutung heraus zu finden, die im jetzigen Traum, im momentanen Bild gemeint ist.

Ich möchte jetzt auf das Mandala eingehen, das für die Künstlerin besonders wichtig wurde. Wir können es von außen nach innen betrachten und von innen nach außen und dabei Verschiedenes wahrnehmen und fühlen.
Was kam der Künstlerin? Wie entstand dieses Bild? Die Künstlerin erzählte, dass sie beim Augenmandala erst die Rundungen malte, dann abwechslungsweise manches außen, manches von innen her gestaltete.

Mandala, ein sehr altes Symbol
Das Mandala ist ein uraltes Meditationszeichen aus der indischen und tibetischen Tradition. Auch in der Christlichen Überlieferung ist es bekannt, z.B. etwa aus den mittelalterlichen Kirchen als Fensterrose. „Mandal“ ist ein altindisches Wort und bedeutet Kreis. Weit gefasst bedeutet es, ein Bild, in welchem verschiedene Figuren konzentrisch um die Mitte herum geordnet sind. Ein Quadrat kann dazukommen und die Mitte unterstreichen.

In der östlichen Tradition sind Mandalas Schaubilder der seelischen Ganzheit eines Einzelnen, aber auch Darstellungen der überpersönlichen göttlichen Ordnung. Manche sehen darin ein Symbol, in welchem sich Inneres und Äußeres verbindet, ein Symbol, das zu sich selbst und auch über sich hinausführen kann. Auch die Mandalas von Fr. Martin sind in dieser Hinsicht verschieden: Manche Mandalas sind begrenzt vom Außenkreis wie z.B. das Augenbild, andere Mandalas weisen über den Kreis hinaus, wie z.B. das mit den Pfeilen.

C.G.Jung schreibt zum Mandala in „Erinnerungen, Träume, Gedanken“: „Das Mandala ist ein archetypisches Bild, dessen Vorhandensein sich durch Jahrtausende bestätigen lässt. Es bezeichnet die Ganzheit des Selbst… des Seelengrundes… der im Menschen inkarnierten Gottheit…“ (S. 337)

Bei uns im Westen haben in den letzten Jahrzehnten viele Menschen Mandalas als Meditationshilfen entdeckt. Sie malen vorgedruckte Mandalas aus oder gestalten ein Mandala selbst. Eine Art Mandalaform kann sich aber auch völlig ungewollt und spontan zeigen z.B. während eines Telefongespräches, während einer Konferenz als Kritzelbild mit dem Kuli. (Die Künstlerin zeigt ihr erstes Mandalabild, das als Kritzelbild ungewollt entstand, inmitten eines Lebensumbruchs.)

Beim Malen oder tanzen eines Mandalas merken wir, dass im Mandala sich widersprechende Tendenzen enthalten sind, auseinanderstrebende und zur Mitte führende, so wie wir es im realen Leben auch zuweilen erfahren: Teile von mir drängen zum Aktiv werden im Außen, andere drängen zum In sich gehen, zu Pausen. Zuweilen kann dieses Widerstrebende einen fast zerreißen. Im Malen eines Mandalas kann dann vielleicht erfahren werden, dass sich meine Außen- und Innenansprüche, meine verschiedenen Persönlichkeitsanteile und Erfahrungen, zu einem Ganzen ordnen lassen, um eine Mitte gruppiert sind, auch dass Ahnungen entstehen können, dass alles durch den Kreis, einem Symbol des Allumfassenden, zusammen gehalten wird.
Unsere Entwicklung inmitten des Alltags geschieht immer wieder neu über Chaos und Ordnung. Ein Mandala zu betrachten oder zu gestalten kann uns anregen, im Chaos der Vielheit zu Ordnung und Ruhe zu kommen. Erich Neumann sagt: Im Mandala wird immer wieder die Vielheit der ererbten Teilpersönlichkeiten zu einer einheitlichen Struktur zusammengeschlossen. C.G. Jung bezeichnete das Mandala als ein Ausdruck für alle Wege zur Mitte, auch zur Individuation. Individuation meint verkürzt, die in mir angelegten Entwicklungsmöglichkeiten im Austausch mit dem Unbewussten und der Umwelt zu gestalten.

Das Mandala an sich kann als eine Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt gesehen werden. Ähnlich der Schneckenform, stellt es ein In-sich- und ein Aus-sich-gehen dar. Und Menschen, die öfter ein Mandala malen, entdecken das Bedürfnis, es manchmal von außen nach innen, manchmal von innen nach außen zu malen. Manchmal öffnen sie den Außenkreis des Mandalas um darüber hinaus zu gehen oder, wie im Mandala mit den Pfeilen, in dem die Künstlerin erfuhr, dass sie von „Pfeilen“ von außen sehr belastet wird, diese jedoch im Gegensatz zu sonst nun nicht mehr bis zu ihrer Mitte vordringen können, sie sich vom Innenkreis geschützt fühlt.

Auch im realen Leben ist verschiedenes Verhalten nötig: Das nach außen gehen und das nach innen gehen. Die Umwelt und deren Faszination kann uns so locken und beschäftigen, dass wir uns in ihr verlieren. Carl Valentin drückt dies so aus: „Heute habe ich einen Termin mit mir. Mal sehen, ob ich zu Hause bin.“ Ja zuweilen müssen wir uns vor der verlockenden oder bedrängenden Außenwelt schützen, um wieder Zugang zu uns Selbst zu finden. Demgegenüber gibt es Phasen, in denen wir uns in unserer Abschottung so wohl fühlen oder so sehr mit uns beschäftigt sind, dass wir der anspruchsvollen, manchmal chaotischen Umwelt unsere Zuwendung versagen wollen. Doch alte Weisheitslehrer/innen, Meditationslehrer und Mystiker aller Religionen betonten immer wieder neu, wie wichtig die adäquate Verbindung von Zuwendung zum eigenen Inneren und zur Außenwelt ist.

Aus der Erfahrung der Mitte und dem allumfassenden Außenkreis heraus, kann ich den Mut erhalten Schwieriges anzugehen, sei dies in mir selbst oder außerhalb von mir, vielleicht weil ich ahne, dass sowohl ich als auch Umwelt und Kosmos vom Allumfassenden gehalten und umfangen sind.

Das In–sich- und Aus-sich-gehen ist ein Urmenschliches Thema. Wir finden es z.B. auch in Jahrtausenden alten Zeichnungen der Spiralenformen. Die Grundfrage: Soll ich jetzt auf mich und meine Bedürfnisse eingehen oder meine Kräfte der mich umgebenden Gesellschaft zur Verfügung stellen, ist eine Frage, die irgendwie täglich auf uns zukommt.

Zurück zu einem Mandala von Frau Martin
Bei Frau Martin gibt es geschlossene und nach außen offene Mandalas. Ihr erstes Mandala zeigt in Kreisen Schneckenformen, eine Blüte im Zentrum und größere Blüten, die nach außen zu wachsen scheinen. Und dann die vielen blaugrundigen Augen innerhalb von Ellipsen. Was sehen diese Augen, was sollen sie sehen?

Welche Einfälle, oder Fragen kommen Ihnen zum Gesagten?

Ja es ist etwas Wunderbares in unserem Leben, dass äußere und innere Bilder sich gegenseitig befruchten. Das, was wir wahrnehmen, wirkt auf uns, macht auf uns einen Eindruck, alte oder neue Ideen steigen auf. Dazu kommen auch Eindrücke aus unserem bisher gelebten Leben, aus Erinnerungen und Vergessenem, sowie aus dem, was in uns Grund gelegt ist aus früheren Generationen, zurück vielleicht bis zum Entstehen von Menschheit und dem Kosmos.

So wie ein guter Handwerker sein Werkzeug und seine Maschinen immer wieder instand setzt und ordnet, damit er gut arbeiten kann, so ist es auch für uns nötig, unsere bewusst wahrgenommene Innen- und Außenwelt mit unserm Unbewussten ins Lot zu bringen. Denn wir wirken auf andere aus unserem Sein heraus. C.G. Jung meint, dass wir unentwegt über unser Unbewusstes aufeinander wirken. Deutlich wird das ineinander Wirken und eingehen in der Atemluft. Was Pflanzen, Menschen, Tiere ausatmen, das atmen wir auch ein, körperlich und seelisch. Sprichwörtlich sagen wir, z.B. bei belastender Umgebung: „Da bekomme ich keine Luft.“ Wir Menschen können uns auf verschiedene Weise wieder ins Lot bringen. Eine Form ist, indem wir unserem Unbewussten in uns bewusst Raum geben.

Wer es erlebte weiß, wie kreativ und hilfreich das Unbewusste unser bewusstes Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen kann. Manchmal zeigt es sich unerkannt und ungewollt, doch wir können dem unbewussten Fundus auch bewusst Raum geben, z.B. über ein offenes sich Bewegen in der Natur, durch meditieren usw. und natürlich auch durch das Malen dessen, was in uns aufsteigt. Und wenn wir zuweilen ein vorgezeichnetes Mandala ausmalen oder ein inneres Bild selbst malen, so wird dies wirklich und kann wirken.

Bei belastenden inneren Bildern und Stimmungen kann ich diese malen und dadurch besser mit ihnen umgehen. Ich kann das Bild fragen: „Bild, Stimmung, was willst Du mir sagen? Und dann warte ich ab was kommt. – Über dieses Verhalten kann sich die Ursache oder eine neue Form des Umgangs mit ihr zu erkennen geben. Manchmal kann es aber auch sinnvoll sein, sich mit einer vertrauten Person oder einem Therapeuten zu besprechen. So ist es dann möglich, wieder ins Lot zu kommen und neue Kräfte und Erkenntnisse für mein Leben schöpfen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

(Nach dem sich anschließenden Sektempfang, war es möglich, selbst Mandalas zu malen.)