



Anleitung für eine Seelen- Collage



Clara
Morgenthau
Fine Arts

Willkommen in der Welt der Farben



Ob als Hobby oder Beruf betrieben. An einem Punkt sind sich fast alle Maler einig: Malen ist eine leidenschaftliche Angelegenheit! Malen fördert das Beste und das Schlimmste in uns zu Tage.



Malen heilt



C. G. Jung (1875-1961), der Kollege und Freund von Sigmund Freud, Begründer der Methode der Analytischen Psychologie, hat sich selbst mit Malen von seinem „Vater-Komplex“ zu Freud geheilt. Darauf basierend hat er die psychologische Heil-Methode des „Ausdrucksmalens“ entwickelt.

Zusammen mit Goethes Farbenlehre und Rudolf Steiner's Anthro- und Theosophie ist darauf die heutige moderne Kunst- bzw. Maltherapie begründet.

Dieses Büchlein soll keine Mal- oder Kunst-Therapie sein, aber es steht fest:

Malen hat etwas Heilendes, was uns „ganz“ fühlen lässt.



Malen kann uns zu unserer Seele bringen und den Geist frei machen. Beim Malen können wir Sachen über uns erfahren, die uns vorher gar nicht bewusst waren. Wir können neue Möglichkeiten entdecken und unsere Seele in Bildern ausdrücken, beobachten und das Leben an sich erforschen.

Malen kann einfach ohne Absicht und Grund geschehen und fließen.

Malen macht uns frei

und bietet uns eine wunderbare und faszinierende Möglichkeit, mit unserem wahren Selbst in Kontakt zu treten. Malen ist eine stille Reise, auf der man seinen Instinkten und seiner Intuition folgen kann. Malen gibt uns etwas Neues, auf das wir uns immer wieder neu freuen können.



Malen wirkt zutiefst entspannend und damit präventiv gegen Stress und alle stress-induzierten Krankheiten, vor allem auch gegen Burnout! Und auch zur Rehabilitation und Kur wirkt Malen Wunder

Malen ist gut für das Gehirn

In einer 10-wöchigen Studie haben Forscher der Universität Erlangen heraus gefunden, dass aktives Malen im Gegensatz zum passiven Betrachten von Kunst zu einer „signifikanten Verbesserung der psychologischen Resilienz“ (Widerstandskraft) und höherer „funktionaler Verknüpfung“ im Gehirn führt.



„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ (Pablo Picasso)

Ich glaube nicht nur,
dass jeder Mensch
malen kann, sondern
dass auch jeder
Mensch durch Malen
mit seiner Seele – mit
seinem wahren Selbst
oder mit seiner
Intuition in Kontakt
treten und inneres
Glück erfahren kann.



Mit Malen kann man den Lebenswillen,
den jeder Mensch in sich trägt,
kanalisieren und ihm Form geben.



Mit der Seelen-Collage wirst Du Eigenes entdecken und Neues über Dich selbst heraus finden. Es ist ein idealer Anfang, kreativ ins Malen einzusteigen, da alles aus einer Leichtigkeit heraus entsteht, eben weil es Deine Seele übernimmt...

„Für mich gibt es in der Kunst weder Vergangenheit noch Zukunft. Wenn ein Kunstwerk nicht immer lebendig in der Gegenwart lebt, kommt es überhaupt nicht in Betracht“. (Pablo Picasso)

Mein Fokus beim „Soul-Painting“ oder intuitivem Malen ist eher auf dem Seelischen als auf Vollkommenheit gelenkt. Man kann es auch Unvollkommene Vollkommenheit nennen.

Wenn wir uns zu sehr im Perfektionismus verlieren, dann erhöht dies einfach den Stressfaktor, es steht ein unausgesprochenes „Muss“ dahinter.

Es ist gut, nicht perfekt zu sein. Du bist gut, so wie Du bist. Lass Dir nichts anderes weis machen.



Das Geheimnis lebendigen Malens

Eines der bedeutendsten Werke der Menschheit ist die „Mona Lisa“ von Leonardo da Vinci .

Das Besondere an ihr ist, dass man das Gefühl hat, dass sie lebt, wenn man sie im Original sieht.

Wie ist das möglich?



Leonardo da Vinci war ein Meister nicht nur im Malen. Er wusste um die Gesetze in der Natur.

Gleichzeitig gilt Leonardo immer noch als einer der rätselhaftesten Universalgelehrten, der mit seinen Aufzeichnungen in Spiegelschrift sowie seinen genialen Konstruktionen und Studien die Fachwelt bis heute weltweit verblüfft.

(Siehe hierzu auch www.davinciausstellung.de)

*“Das edelste Vergnügen ist die Freude des Verstehens.”
(Leonardo da Vinci)*

Wenn Du im Augenblick
des Malens vollkommen
in der Gegenwart bist,
dann bist Du mit
Universellem
Bewusstsein verbunden.

Dann wird Dein
Gemälde „lebendig“
sein. Es wird sowas wie
eine eigene Seele haben.



Anleitung für Deine Seelen-Collage

Das brauchst Du:



Malfläche aus hellem Holz / Holztafel



Die helle Holztafel bzw. Malfläche aus hellem Holz kann aus Kiefer oder Birke sein, z.B. in einer Größe von 30 x 30 cm, Dicke 3 bis 10 Millimeter. Das gibts im Do-It-Yourself- bzw. Baumarkt . Du kannst es Dir natürlich auch selbst aus jeglichem hellen Holz zurechtsägen.



Acryltuschen und/oder Schellack-Tuschen



Momentan mag ich Liquitex ink sehr gerne und ich liebe AERO COLOR Professional von Schmincke

Ich benutze Rohrer & Klingner Leipzig-Co. und dann Windsor & Newton INK





Kunst- bzw. Motiv-Papier



Bei den Kunst- bzw. Motivpapieren sind Deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt. Du kannst alles nehmen, was aus Papier ist und bedruckt ist.

Wer Farbe mag, wählt farbige Motive aus, z.B. aus Tapeten, Origami-Papier eignet sich gut oder Scrapbook-Papier. Auch Zeitungspapier ist möglich.





Tipp: Geschenkidee



Eine **nostalgische Geschenkidee** ist, sich einen Zeitungsartikel vom Geburtstag des Geliebten zu besorgen (gibt es über Internet) und das im Hintergrund der Seelen-Collage zu verarbeiten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ich nehme gerne auch Japanpapiere und in jedem Bastelladen findest Du das normalerweise.



Tipp 2: Motivpapiere in Zeitschriften



Schöne Motivpapiere findet man oft in Zeitschriften wie **Flow**, **Happinez Herzstück** u.a.



Acryl-Stifte



Gute Acryl Stifte sind Posca und EDDING Acryl Marker. Ich liebe sie. Sie sind qualitativ hochwertig.



Scheren

Scheren zum Ausschneiden. Du kannst auch einen Cutter benutzen.





Schaumstoff-Pinsel



Du kannst auch Naturschwämme nehmen, oder dicke Aquarell-Pinsel...



Klebstoff



Binder (von Caparol oder von Guardi)...im Kunsthandel auch unter dem Namen „Acrylic Medium“ bekannt.

Das Abenteuer Seelen-Collage beginnt

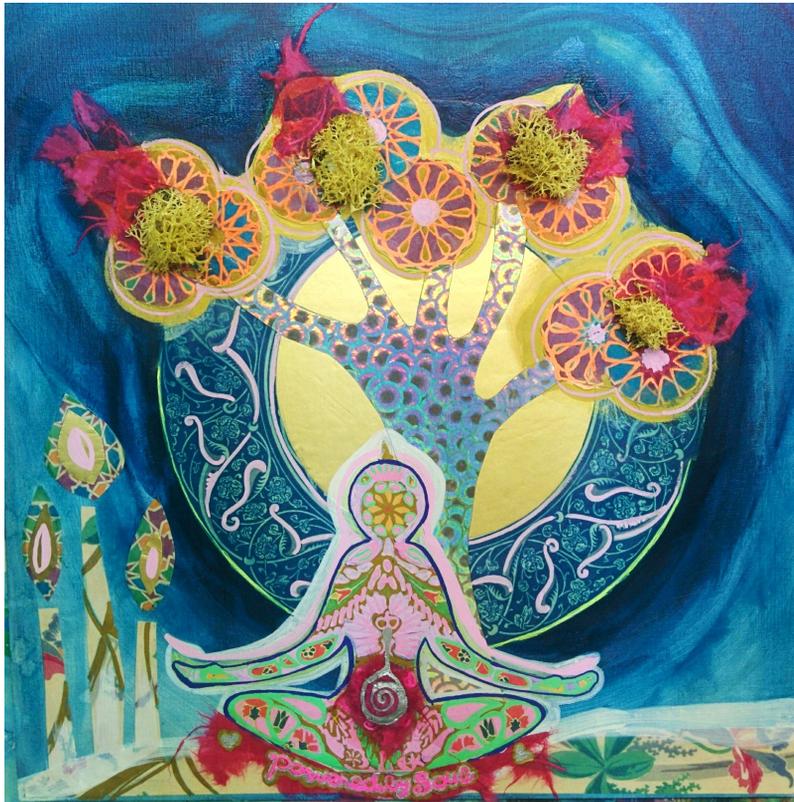
Schritt 1: Komm in Kontakt mit Deiner Seele, werde die Seele...



Für mich ist es einfach, durch Meditation meine Seele zu erreichen. Ich setze mich, komme im Raum an, fühle erst meinen Atem und fühle, dass ich eine „Seele bin“...Du kannst aber auch Deine eigene Technik anwenden.

Wenn wir uns leeren können und voll im Hier und Jetzt sein können, dann geschieht Magisches. Und wenn wir dann einen Pinsel in die Hand nehmen, dann werden wir Bilder malen, die „leben“, die eine Seele haben.

Schritt 2: Fühle, höre, sehe, erlebe, was Deine Seele Dir sagt



In dieser Verbindung mit der Seele hast Du vielleicht schöne Momente, die Dir ein wichtiges Element für Deine Collage schenken. Das kann ein Gefühl von Dankbarkeit zu Mutter Erde sein, zu einem Dir geliebten Menschen, oder vielleicht ein Tier, was Du besonders magst. Spüre einfach hinein.

Oder Du siehst bestimmte Farben, hörst vielleicht einen Text. Dieser Vorgang ist etwas ganz Persönliches. Lasse all Deine Erwartungen los und betrachte es als etwas, was ganz natürlich geschieht, ohne Dein zu-TUN.

Schritt 3: Befeuchte Dein Holzboard mit Wasser



Holz ist ein Malgrund, der viel Wasser aufnehmen kann. Du wirst merken, dass es beim 1. Mal, wenn Du mit Wasser darüber gehst, das Wasser vielleicht vollkommen austrinkt... beim 2. Mal bleibt Wasser auf dem Board stehen.

Spielerisch damit herum... und vielleicht lässt Du Dir einfach von dem Material sagen, wann es genug Wasser hat...

Dadurch, dass Du nun mit Deiner Seele verbunden bist, erhältst Du automatisch Informationen von Deiner Umgebung...

Schritt 4: Lass auf die feuchte Holztafel Tusche tropfen...



Schritt 5: Gib noch 1-3 andere Farben dazu...eine Kontrastfarbe darf ruhig mit dazu...



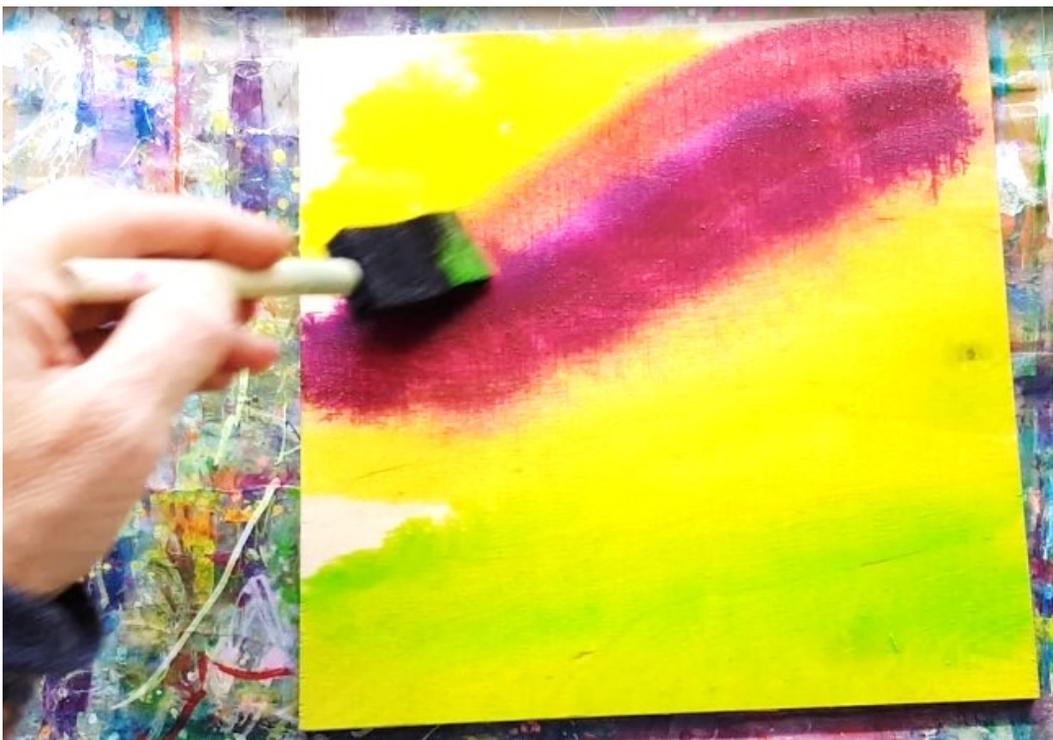


Die Verbindung von Holz, Wasser und Tusche ist immer anders und wunderschön zu beobachten....

Erfreu Dich an den Gebilden, die ohne Dein TUN auf die Leinwand fließen und ihr Eigenleben führen....



Schritt 6: Male nun darüber, verwische mit dem Schaumstoffpinsel....

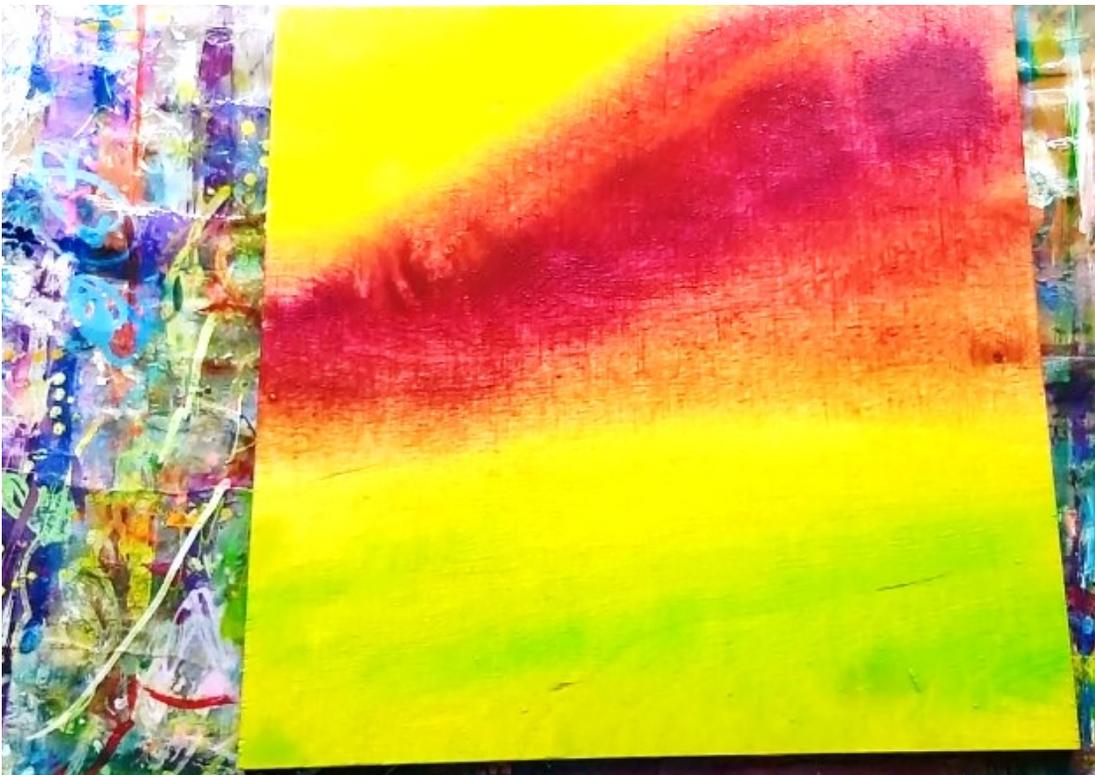




Du kannst die Stellen, an denen noch das Holz sichtbar ist, mit einem Rundpinsel bedecken...

Schritt 7:

Lass die Farbe vollständig trocknen...Du kannst auch einen Fön nehmen...



Schritt 8:

Motive aus Kunstpapier ausschneiden



Folge nun den
Eingebungen
Deiner Seele....

Was hast Du
während der
Meditation
gesehen, gefühlt,
gedacht?

Dieser Schritt ist sehr persönlich. Nimm das Kunstpapier und schneide verschiedene Motive aus... mach auch dies ohne Gedanken oder zumindest mach Dir nicht zu viele Gedanken darüber 😊



Lass Dich inspirieren und anregen



Deiner Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt und es ist auch völlig in Ordnung, sich Sachen abzuschauen... scheu Dich nicht davor.



Schritt 9:

Streiche nun mit dem Gel oder dem Caparol-Binder das gesamte Brett ein.



Schritt 10:

Dann klebe Schicht für Schicht die Motive auf.





Lass Dich hierbei wieder im Hier & Jetzt leiten. Es kann sein, dass Du genau das klebst, was Du in der Meditation gesehen hast, aber es kann auch sein, dass Du aus Deiner Intuition heraus anders handelst.

Lass Dich auf Spontanes ein...





Probier ruhig verschiedene Sachen aus. Hier hatte ich zunächst einen Vogel darauf gelegt...später ist der Vogel in eine andere Seelen-Collage geflogen ☺



Schritt 11: Lass die Schichten trocknen...

... vollkommen trocknen.

Mal dann mit dem Farbmaler rein... auch hier kannst Du Dich von Deiner Intuition führen lassen... hab keine Angst, wenn Du etwas nicht schön findest, was drauf gemalt ist. Du kannst es wieder mit einem feuchten Tuch weg wischen.

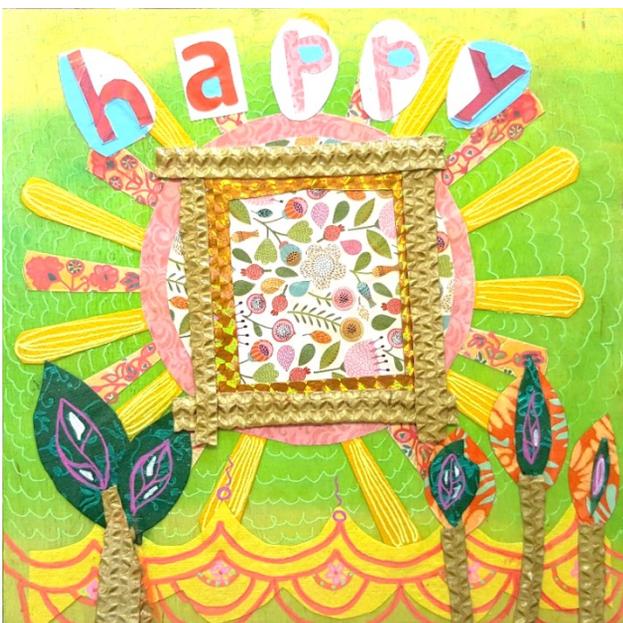


Schritt 12: Letzte Details...

Vielleicht hattest Du ein Wort gehört, einen Satz...dann schreib ihn (zum Beispiel auch mit Handlettering. Tolle Inspirationen gibt es immer von Frau Hölle Studio, auf Instagram @frauhoelle) oder schneid Buchstaben aus...



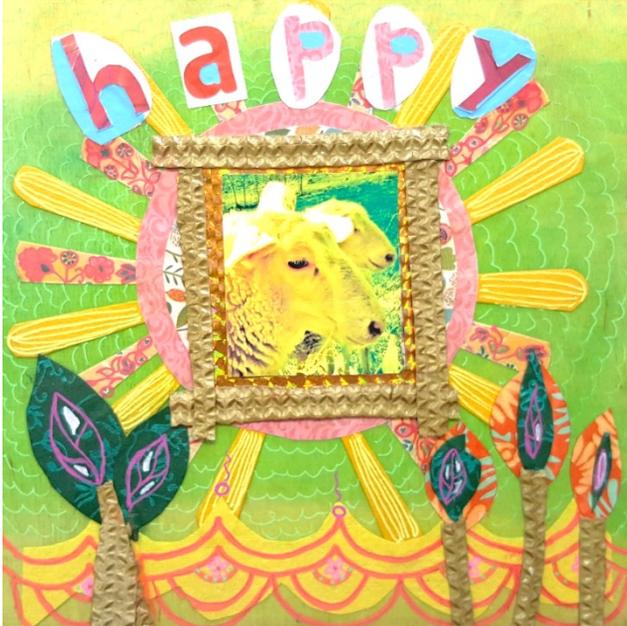
Meine Seele ist immer „happy“ . In die Blätter habe ich nochmal mit einem Farbmaler rein gemalt...



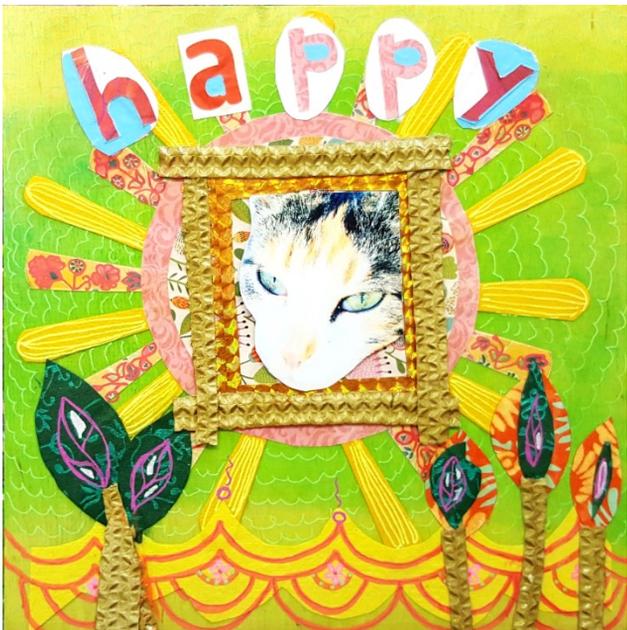
Das Bild mochte noch ein wenig Blau, um in eine „Farb-Harmonie“ zu kommen...

So wirkt es noch „freundlicher“ noch mehr **happy** 😊

Schritt 13: Fertig, Freude und Variationen



Tiere
machen
mich oft
happy...
Dich auch?



Und die
Katze
meiner
Mutter....

Eine Seelen-Collage ist
das persönlichste,
intimste Geschenk, das
Du einem lieben
Menschen geben kannst.

Mache eine Partner-
Seelen-Collage und
entdecke für Dich, wie
das Deine Beziehung zu
dem liebsten Menschen
noch mehr
Verbundenheit und
Harmonie schenkt.



Geschenkidee:



Meine Seele fühlte sich in einer Meditation so dankbar, dass ich so einem lieben Menschen, wie meinem Mann begegnet bin...

Das sind noch einige Variationen von Seelen-Collagen



Diese Collage entstand aus einer Intuition. In der Meditation sah ich so viel hell und weiß...als ich das dann in der Seelen-Collage umsetzen wollte, passierte etwas völlig anderes...



Seelen-Collagen sind ein schöner Einstieg, ins „Soul-Painting“, weil es aus einer inneren Freude heraus geschieht.

Wenn Du tiefer ins „Soul-Painting“ reinschnuppern magst, melde Dich [hier](#) zu einem ["kostenfreien Schnupperkurs"](#) an oder besuche mich doch auf meiner Homepage www.claramorgenthau.de
Dort erfährst Du immer Gutes 😊



Ich wünsche Dir von
Herzen, dass auch
Du mit Soul-Painting
Dein Glück findest.



Alles Liebe,

Clara

Deine Clara