



Let's flow

## BLOCKADEN ERKENNEN UND LÖSEN

Blockaden beim Malen oder generell im Leben sind immer Zeichen dafür, dass wir gerade eine Grenze überschreiten oder zumindest in Frage stellen. Wenn wir das jetzt auf das Malen beziehen, dann kann es sein, dass wir erst gar nicht anfangen zu Malen oder es geschieht während des Mal-Prozesses, dass sich der innere Kritiker laut wird. Es beginnt ein Konflikt. Und wir werden aufgefordert, uns wieder ins Hier & Jetzt zu holen, uns zu erden und der inneren Quelle zu vertrauen, anstatt der Stimme des inneren Kritikers die Macht zu geben.

Die folgenden Schritte können dir helfen aus der Enge alter Glaubenssätze und Vorstellungen auszu-steigen und in die Freiheit zurückzukehren.

- 1. ERKENNEN** – Du nimmst zur Kenntnis, dass du blockiert bist.
- 2. ANNEHMEN** – Du erdest dich, verbindest dich mit deiner ursprünglichen Schöpferkraft und sagst JA zu dem was ist.
- 3. SPIELEN** – Du verbindest dich mit deinem inneren Kind und gibst ihm den Pinsel in die Hand
- 4. VERTRAUEN** – Du nimmst deine Gefühle als Energien wahr und nimmst diese liebevoll an. Lässt sie in den kreativen Prozess mit einfließen.
- 5. WERTSCHÄTZEN** – Du reflektierst alles und darfst stolz darauf sein, dich auf die Blockade eingelassen zu haben.

Je öfter du so eine Blockade bewältigst und diese Wende erlebst, desto leichter fällt es dir, weil du immer mehr darauf vertrauen wirst, dass es möglich ist.

Wollen wir nun näher auf die einzelnen Schritte eingehen:

### 1. ERKENNEN

Bevor du dich von einer kreativen Blockade befreien kannst, musst du zu allererst merken, dass du gerade blockiert bist. Wenn das Gefühl hochkommt, dass irgendwas „nicht stimmt“, ist das meist ein Hinweis auf eine Blockade. Du fühlst dich vielleicht bedrückt oder beunruhigt. Vielleicht bist du aber auch angespannt und wütend ... die Symptome für eine Blockade können sich sehr unterschiedlich äußern – aber sobald du beim Malen ins Stocken gerätst – könnte es sein, dass der innere Kritiker das Ruder übernehmen möchte.

Deshalb sei achtsam und beobachte dich und deine Gefühle während des Mal-Prozesses. Halte kurz inne (sag „STOPP“) und verstricke dich nicht weiter in den inneren Kampf. Nimm wahr.

## 2. ANNEHMEN

Du darfst dich zurücklehnen und dich auf deinen Körper, deine Empfindungen, deine Gefühle im gegenwärtigen Moment konzentrieren. Mach' dir auch bewusst, dass dies gerade „Jetzt“ ist und kein Zustand, der jedesmal beim Malen hochkommen muss!

Wie fühlt es sich an blockiert zu sein?

Du kannst dir folgende Fragen stellen:

Was fühle ich gerade wirklich?

Was spüre ich?

Was ist in mir los?

An welcher Stelle im Körper macht sich die Blockade bemerkbar?

Wie wäre es, JA dazu zu sagen?

Ich bin mir sicher, dass du schon mehrmals erlebt hast, wie entspannend es sein kann, die Gegenwart nicht länger zu leugnen, sondern anzunehmen, was ist. Wenn du annimmst, dass du gerade blockiert bist – verliert der innere Kampf sofort an Macht. Vielleicht kannst du das körperlich wahrnehmen – vielleicht kann sich dein Körper leichter wieder entspannen.

Nutze die Kraft deiner inneren Quelle, deiner lebendigen Wahrheit als Ressource und entlarve den inneren Kritiker (alter Glaubenssatz, alte Vorstellung), der sich da gerade versucht so wichtig zu machen. Egal, was du tust, ihm wirst du es nie recht machen – das ist seine Aufgabe!

Er hat keine Ahnung von Kreativität – er ist gar nicht real!

Vielleicht kannst du mit diesem Wissen erkennen, dass dir nun wieder alle Wege offen stehen. Und du aus freien Stücken handeln kannst. Horche auf deine innere Schöpferkraft und Intuition und schau' was sich für dich jetzt gut anfühlen könnte. Du brauchst dich nur erinnern, den nächsten Schritt zu machen ... den richtigen Pinsel auszuwählen, die lockende Farbe verwenden und dann den nächsten Pinselstrich aufs Papier setzen. Atme dabei ein paar mal tief Ein und Aus und dann solltest du schon Besserung und Erleichterung spüren.

## 3. SPIELEN

Verbinde dich mit deinem inneren Kind – mit deinem Sonnenkind – welches von den Kritikerstimmen nicht beeindruckt ist. Das ist seine Stärke und das darfst du nutzen!

Wenn du dich darin übst, die Dinge mit den Augen deines Sonnenkinds zu sehen, bringt es dich zurück in die lebendige Gegenwart. Jenseits von Anpassungen und Lügen. Es verlässt sich auf seine natürliche Weisheit. "Der innere Kritiker ist eine Spaßbremse, er hat keine Ahnung von Kreativität! Wir brauchen ihn nicht beim Malen!" So oder so ähnlich würde dein Sonnenkind über ihn denken. Es führt uns ganz schnell zu unserer inneren Quelle und Schöpferkraft, denn es glaubt dem inneren Kritiker kein Wort. Es lässt sich die Freude am Spielen nicht nehmen!

Schließe deine Augen und spüre dein inneres Sonnenkind

Vielleicht möchtest du dir folgende Fragen stellen:

Was würde ich malen, wenn ich 3 Jahre alt wäre?

Welche Farbe möchte mein Sonnenkind jetzt auswählen?

Finde die richtige Frage für dich und nutze diese Frage als Schlüssel und Zugang zu deiner inneren Quelle und deinem Sonnenkind.

Oder du stellst dir vor, dein Sonnenkind steht neben dir und schaut dir zu. Wie fühlt es sich an, dieses offene, frohe und mutige Kind, neben sich zu wissen? Betrachte dich mit den Augen dieses Kindes und spüre das mitfühlende Kinderherz in dir. Lass dich von deinem inneren Kind beraten – hole dir einen Tipp, einen Hinweis oder eine Anregung, wie du weitermachen kannst. Und probiere nun aus, was das Sonnenkind dir vorschlagel hat – auch wenn es vielleicht etwas verrückt erscheint!

#### 4. VERTRAUEN

Dieser vierte Schritt zeigt dir, dass oft nicht viel passieren muss, damit sich was verwandelt und transformiert. Geduld und Vertrauen in unsere schöpferische Natur und die Demut, sich voll auf den Prozess einzulassen, ohne zu wissen, was das Ganze soll.

Der inneren Weisheit vertrauen!

#### 5. WERTSCHÄTZEN

Nun darfst du deine Fähigkeit auch wertschätzen. Würdige die Erfahrungen, die du gemacht hast, denn diese bringen dich in deiner Entwicklung weiter und helfen dir bei der nächsten anstehenden Blockade. Vielleicht möchtest du dir die Erfahrungen aufschreiben, ein Buch über deine Blockaden führen, die auftauchen und notieren, wie du sie lösen konntest ( oder noch nicht lösen konntest).

Manche Blockaden können richtig hartnäckig sein und versuchen sich während dieser 5 Schritte ständig wieder in den Vordergrund zu drängen. Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, zwischen zwei Stühlen zu stehen – auf der einen Seite fühlst du dich verbunden mit deiner Quelle und auf der anderen Seite schreit dir dein innerer Kritiker entgegen. Du weißt, dass du blockiert bist, hast auch schon einiges probiert, um wieder frei zu werden, aber irgendein Schatten schwebt weiterhin über dir und will nicht weichen.

In diesem Fall kannst du es als Chance sehen, dich in Achtsamkeit und Akzeptanz zu üben. Solche Phasen zwingen dich mit schwierigen inneren Zuständen und Gefühlen zu sein, ohne dass sich gleich und schnell was lösen oder klären muss. In uns ist Platz für Vieles – auch für Unbehagen, Chaos und Verwirrung – und du kannst lernen diese als kreative Energien zu erleben und diese, beim Malen mit in den Ausdruck zu nehmen, anstatt sie zu verdrängen und zu unterdrücken.

Es besteht die Möglichkeit, alles was in dir auftaucht mit in den Ausdruck zu nehmen.

Auch die unangenehmen Energien – Leere, Wut, Angst oder Verwirrung – alles darf zum kreativen Prozess dazugehören. Finde hier deinen ganz persönlichen Ausdruck dieser Energien.

So eine offene, vertrauensvolle Haltung dir selbst gegenüber darf geübt werden. Tendenziell fällt es dir vielleicht leichter, dich abzuwerten oder zu glauben, du müßtest anders sein. Oder du denkst, es ist schlecht, diese unangenehmen Gefühle auszuleben. Versuche aus der Bewertung auszusteigen! Nimm an, was da ist – und gib dem Raum – es will gesehen und gefühlt werden – nur so, kann es dann auch wieder gehen.

**ÜBUNG:**  
**BLOCKADEN LIEBEN UND AUSLEBEN**

Nimm dir ca. 30 Minuten, in denen du ungestört bist.  
Bereite deinen Malplatz vor und setze dich auf den Stuhl vor dein Blatt Papier.

Schließe deine Augen und atme ein paarmal tief durch.

Spüre diesen einen kostbaren Lebensmoment, mit allem was da ist.

Spüre deine Empfindungen, deine Gefühle und auch deine Widerstände, deine Verwirrung oder deine Ungeduld – alles was da ist. Beginne wahrzunehmen, dass alle Regungen in dir – schöne genauso wie unangenehme – eine Form von Energie sind.

Spüre alle unterschiedlichen Energien in dir und lasse alle Bewertungen, Benennungen und Meinungen darüber los. Erlebe diese Energien, wie zum ersten Mal.

Wie fühlen sie sich an?

Kannst du die Kraft in ihnen spüren? Das ist DEINE Kraft!

Konzentriere dich nun auf deinen Atem und fange an diese Energien mit deinem Atem zu durchströmen. Fühle, wie sie sich lockern, ausbreiten und in Bewegung kommen.

Keine Energie ist statisch, wenn du sie wirklich fühlst und mit Atem und Leben füllst.

Erlaube diesen inneren Kräften nun, deinen Körper langsam zu bewegen. Zuerst nur kleine Minibewegungen. Dann steh' auf und erlaube deinem Körper dich von innen heraus zu bewegen, langsam und bewusst.

Lasse die Energien durch deinen ganzen Körper fließen und traue dich deinen Impulsen zu folgen ...

Wenn du dies eine Weile gemacht hast, stellst du dir vor, wie die Energie durch deine Arme in die Hände strömt. Nimm wieder Platz und wähle eine passende Farbe und den passenden Pinsel und beginne dich von innen heraus auf dem Papier auszudrücken. Lasse die Energien auf das Papier tanzen, mit Formen, Farben und Bewegungen. Mache das so lange, wie es sich für dich gut anfühlt und bis du das Gefühl hast, die Energie hat sich gelöst.

Schreibe deine Erfahrungen gerne auf.