

# Wandel-Wundervolles, ein Tuschepinsel und die DGAM

Kerstin Prüfer



Die Malunterlage ist ausgerollt, der Wasserbehälter gefüllt, Tusche und Farben sind bereit gestellt. Wie jedes Mal durchzieht mich ein leichter, angenehmer Schauer. Ich schaue auf das Blatt Papier oder das Porzellanstück vor mir und es entsteht die Idee zu dem Motiv, welches ich darauf malen möchte.

Seit einiger Zeit gelingt es mir wieder zu malen, wenn auch in unregelmäßigen und kaum planbaren Zeitabständen, dann aber tatsächlich auch so, wie ich es mir vorgestellt oder gewünscht habe - naja, fast immer.

Zu Beginn atme ich tief durch und genieße den Augenblick, in dem ich den Tuschepinsel in die Hand nehme und mit der Arbeit beginne.

„Gesundheit beginnt mit Genießen“ – auch dieser Satz der DGAM war es, welcher mich vor Jahren bereits zu einer Mitgliedschaft bewegte und mich nun, nach längerer „Auszeit“, meinen Antrag erneuern lässt – auch, weil mir „unterwegs“ bewusst geworden ist, welch ein Geschenk das „Genießen-Können“ ist und wie viel sich für mich dabei mit der DGAM verbindet.

Beinahe 20 Jahre ist es her, dass ich die Möglichkeit bekam, während eines einjährigen Aufenthaltes unserer Familie in Taiwan, die asiatische Tuschemalerei kennenzulernen.

Bereits in der ersten Probe-Kursstunde durchströmte mich ein wohliges, warmes Empfinden beim Zuschauen dabei, wie die Meisterin für uns ein Bild beispielhaft malte und die einzelnen Entstehungsphasen kommentierte. Das ist die Art von Malerei, welche ich scheinbar schon immer gesucht hatte – das kann ich, wusste ich irgendwie tief in meinem Inneren - und erfuhr auch tatsächlich Bestätigung.

Als Schülerin eines Kurses bei einer taiwanesischen Meisterin an der Universität in Hsin Chu, der zweitgrößten Stadt des Landes, lernte ich vieles über unterschiedliche Malstile, spezielle Farben und deren Mischungen oder die Anwendung von Tusche und kam mit der alten, traditionellen asiatischen „Lehre der fünf Elemente“ erstmals durch Farb- und Motivwahl sowie deren Ausdruck auf einem Blatt Seidenpapier in Berührung. Als wichtige Voraussetzung zum Gelingen eines Bildes lernte ich die

## wunder des wandels

wärmende sonne

im wechsel mit dunklen wolken  
wetternder himmel  
spannungsgeladen  
warmer regen

und sieh nur den regenbogen  
farbenfrohe beruhigende  
immer wieder staunen machende schönheit

und trocknet wieder die  
weiten wogenden goldenen felder  
sonnensüß- warmer duft uns umfängt

ein lächeln steigt auf und wird weit  
und verdrängt  
das bedrückende

freude und klarheit  
spürst du  
ein tiefes wissen um alle zeit  
um dich

und das wunder des wandels  
in allem sein

Bedeutung der eigenen inneren Konzentration vor Beginn der Arbeit durch eine Beruhigung des Atems sowie einer meditativen Einstimmung auf das eigene Motiv kennen und erlebte die Freude und den Genuss vom ersten Pinselstrich bis hin zu einem fertiggestellten Bild.

„Ein Bild wird von mir nur dann signiert werden, wenn es Ihnen gelingt, die entsprechende Farbwahl, die Aufteilung des gemalten Inhaltes auf dem Papier sowie eine gelungene Form und Größe der Details des Motives entsprechend der Lehre nach den fünf Elementen zu gestalten“.

Das waren die Worte unserer Meisterin und jedes Mal, wenn wir Schülerinnen unsere Bilder, welche als „Hausaufgabe“ entstanden waren im Kurs vorlegten, wurde eine angespannte Erwartung und anschließende große Freude in den Gesichtern erkennbar, wenn wir die hochbegehrte Anerkennung in Form einer kalligraphierten Signatur auf unserem Bild platziert bekamen.

Ein Bild, welches als nicht gelungen durch die Meisterin eingeschätzt wurde, wischte sie mit einer schnellen Handbewegung vom Tisch, so

dass dieses auf den Boden fiel und ihr Gesichtsausdruck war dabei gnadenlos hart. Ob es dem Umstand geschuldet war, dass ich, neben einer Schweizerin die einzige Europäerin im Kurs gewesen bin weiß ich nicht, jedenfalls musste ich diese Erfahrung nicht machen.

Deutlichen Respekt vor unserer Meisterin verschaffte uns allerdings nicht nur der genannte Umstand, sondern eher erlebten wir diesen vor ihrer Leistung als bekannte Künstlerin. So war ich, natürlich freudig, überrascht, dass drei meiner Bilder in eine öffentliche Ausstellung der Stadt mit einbezogen wurden.

Aus dem Erleben der anderen Kultur, den vielen,



auch sehr freundschaftlichen, Begegnungen mit Menschen des Landes, erhielt ich unvergessliche Lebens-Anregungen und konnte Teile „alter, traditioneller Lebensweisheit“ direkt erfahren - wir organisierten das tägliche Leben gemeinsam, kochten zusammen, besuchten Museen und historische Orte und Plätze der Stadt und des Landes, philosophierten über „Gott, Götter der asiatischen Tempel und die Welt“, ich erlebte Tee-Zeremonien, Feste und Heilrituale und erhielt damit Einblick in unterschiedliche Bereiche des alltäglichen Lebens.

Wenn ein Reisender nach Hause zurückkehrt soll er nicht die Bräuche seiner Heimat eintauschen gegen die des fremden Landes. Nur einige Blumen, von dem, was er in der Ferne gelernt hat, soll er in die Gewohnheiten seines eigenen Landes einpflanzen. *Francis Bacon (1561-1626)*

In den folgenden Jahren, wieder zuhause, ließen mich all diese Erfahrungen tatsächlich nicht mehr los...

Die Beschäftigung mit der „Fünf-Elemente-Lehre“ führte mich zu immer neuen und erstaunlichen Erfahrungen in allen Lebensbereichen, ich lernte zu meditieren, erweitere meine „Kochkünste“, erlernte Shiatsu und belegte unterschiedliche heilpraktische Kurse.

Der Wunsch und die Suche nach Weiterbildung und beruflicher Verankerung führten mich, eines wirklich guten Tages, zur DGAM. Hier erlangte ich in einer wohltuend offenen unterstützend-anehmenden Atmosphäre, mit anregender, motivierender und umfänglich fachkompetenter Begleitung meinen Abschluss als Gesundheitspraktikerin.

Nun plante ich gesundheitspraktische Angebote neu und fühlte mich auf meinem Weg immer wieder gut gestärkt und unterstützt auch dabei, eigene Probleme und Konflikte bewältigen zu können und für mich sehr schwierige Lebensphasen zu überwinden.

Vor nunmehr fast sechs Jahren erforderten ganz andere, ungewollte und zunächst „überwältigende“ Umstände von mir eine gravierende Lebensumstellung.

Buchstäblich „über Nacht“ eingetretene akute gesundheitlich bedingte Einschränkungen mit einem späteren chronischen Verlauf führten zu einer Erwerbsunfähigkeit und sehr umfassenden neuen Anforderungen an meine Lebensgestaltung. Die Anbindung an fast alles mir Liebgewordene und Wichtige, so schien es mir für lange Zeit, ging verloren.

Mit chronischen und immer wechselnden Schmerzen und damit verbundenen Einschränkungen umgehen zu lernen war ein erster Schritt auf meinem neuen Weg. Physische und psychische Anforderungen überforderten mich sehr schnell, es gab aktuell keine nachhaltigen Hilfsmöglichkeiten und scheinbar auch nichts von allem bisher Erfahrenen und Erprobten konnte mir hilfreich sein. Versuche beispielsweise dazu, den Tuschepinsel in den schmerzenden Händen zu halten führten dazu, dass sich die Finger verkrampften. Ich war meistens mutlos und verlor mehr und

mehr das Zu-trauen in mich und zu meinen Möglichkeiten. Mit der unausweichlichen Entscheidung, meine berufliche Tätigkeit aufzugeben meinte ich mich endgültig „im Abseits“ einrichten zu müssen und traf deshalb den Entschluss, auch meine Mitgliedschaft in der DGAM zu beenden. Viereinhalb Jahre lang erlebte ich so etwas wie eine schmerzliche „akute Phase“.

### **Dann auf einmal geschah mir etwas Wundervolles.**

In Gedichtform meldeten sich Gedanken, Befürchtungen, Wünsche und Vorstellungen in mir an und flossen förmlich zu Papier, völlig unerwartet und ohne, dass ich mich zuvor je ausführlich mit Gedichten beschäftigt oder mich besonders dafür interessiert hätte.

Wohl angeregt durch die aufgeschriebenen Texte entstanden mehr und mehr schöne, farbenfrohe innere Bilder und ich versuchte mich erstmals wieder mit meinem Tuschepinsel. An den Tagen mit „mäßigeren“ Schmerzen gelangen tatsächlich wieder „kleinere Malereien“. Endlich, nach so langer Zeit, erlebte ich wieder kreativ-freudvolle Lebensmomente und, ich konnte diese wieder genießen.

Es dauerte noch eine Weile bis ich den Mut aufbrachte, die neu entstandenen „Werke“ meinen Kindern und lieben Freundinnen vorzustellen. Sie „schubsten“ mich nun immer wieder einmal sacht an und unterstützten mich kräftig dabei, meinen Gedanken, ein kleines Buch mit den

eigenen Texten und Bildern zu entwickeln, in die Tat umzusetzen.

Ein gutes Jahr gemeinsamer Arbeit an dem Büchlein bedeutete viele freudvolle und kraftvolle Stunden. Der Moment, das erste Exemplar in der Hand zu halten war unglaublich schön!

Einmal hörte ich meinen Sohn, begleitet von der Gitarre, ein Lied singen, welches mich sehr berührte. Nach einer Weile des Zuhörens bemerkte ich, dass mir der Text bekannt vorkam...



Er komponierte zu weiteren Texten meines Buches Melodien und so entstand der Gedanke an eine gemeinsame „Lesung mit Liedern“. Sollte ich mich wirklich auf solch eine, noch dazu „öffentliche“ Aktivität einlassen? Würde ich das durchstehen und was würde geschehen, wenn wir damit keinen Anklang fänden, fragte ich mich. Dann kam mir wieder einmal die „alte DGAM-Zeit“ in den Sinn und ich begann „dieses „Szenario“ mit Hilfe der Imagination „durchzuspielen“, hatte ich doch damit „einstmals“ schon erfolgreich gearbeitet.

Für unseren ersten „Leseabend“ wurde auch das Ausstellen der Bilder angefragt. Ja! So gern! tönte es in mir.

Den Raum erfüllte zunehmend ein wohlthuendes Flair als diese nach und nach ihren Platz an den Wänden fanden... ich fühlte die „alte Freude“ wieder, welche ich beim Malen immer empfunden hatte.

Ein Duft von Tee stieg mir in die Nase... ja und da war sie, die neue Idee!

Mit asiatischen Motiven bemalten und mit duftendem Tee gefüllten Teeschalen, einem schön gedeckten Tisch, begrüßten wir die Gäste unserer Veranstaltung.



Es wurde ein rundum gelungener Abend mit anschließend vielen guten Gesprächen, tollen Rückmeldungen und einem ganz tiefen herzhaft- genussvollen Durchatmen...

Und auch die DGAM „meldet sich“ seit geraumer Zeit ganz deutlich wieder „bei mir an“, angeregt durch eine liebe Freundin.

Wir beide hatten die Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin gemeinsam abgeschlossen. Indem sie mir von ihren unterschiedlichen Erlebnissen auf ihrem „gesundheitspraktischen Weg“ erzählt, erweckt sie damit die Erinnerungen an so viele interessante und freudvolle Erfahrungen auf meinem und unserem bisherigen Weg und löst damit in mir so etwas wie eine anregende Neugier und Vorfriede auf etwas „Neues“ aus.

Ich freue mich auf zukünftige, auch gemeinsame Projekte und mein „Mittun“ in der DGAM und staune über die ...

## Wunder des Wandels ...

### weiter wagen

es ist wie ein wehen  
ein frischer wind  
wehen sind es irgendwie  
tragend  
wogend  
doch ohne den schmerz

füllen das herz  
mit hoffnung  
mut  
und klarem sehen

es ist ein verstehen  
dass ich es selber bin  
die nun weitergeht

so weht nicht mehr nur ahnung  
bewußtheit umfängt  
und ein neues empfinden lenkt nun  
deutlich die gedanken  
keine inneren schranken mehr

ein fließen mit jedem lebenstropfen  
und spüren können den fluß  
auf dem wege zum meer

nicht mehr schwer sind kopf und füße  
und bauch  
was ich brauche liegt in mir

du warst hier  
hast mir zugehört  
mit mir gelichtet was verstört oder ungesehen  
in der tiefe verborgen lag  
so dass ich gestärkt mich nun  
weiter  
wag



Kerstin Prüfer