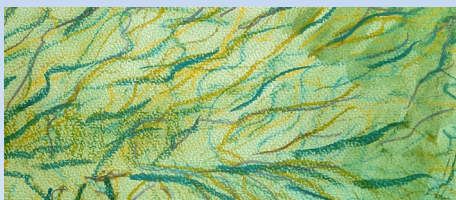


DU
KANNST
NICHT
MALEN ?

GUT SO !



DANN KÖNNEN WIR
BEI **O** ANFANGEN.



**Viele Menschen sagen zu mir:
„Ich kann gar nicht malen“.**

Genau das finde ich spannend.

Was ist es, das Du nicht kannst?

Eine Blume fotorealistisch darstellen?

Ein Portrait verblüffend ähnlich zeichnen?

Eine Landschaft perspektivisch exakt malen?

Na und?

Viele berühmte Maler mussten all das lernen,
haben sich dann aber davon befreit.
Um ihren eigenen Stil zu entwickeln,
um ihre Motive auf ihre eigene Weise
ganz einzigartig darzustellen.

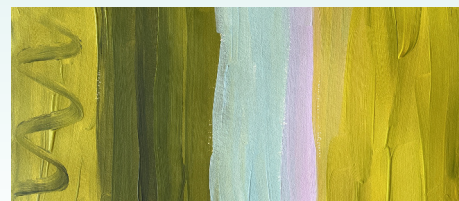
ICH MÖCHTE DICH ZU EINEM KLEINEN EXPERIMENT EINLADEN

Nur ein paar Stunden Zeit,
Papier, Farben und die Neugier,
herauszufinden, was passiert ...

... gerne bei Dir zu Hause,
in Deiner Wohlfühl-Umgebung.

Ich bringe Material, Ideen und viele Jahre
Erfahrung mit. **Du bringst Dich selbst mit.**
Den Rest entdecken wir gemeinsam.

Wir fangen ganz einfach an.
Mit einem Strich.
Mit einer Farbe.
Auf einem Blatt Papier.



WARUM?

**Viele Menschen sind überzeugt,
dass sie nicht malen können.**

Aber:

Ein Blatt Papier kennt keine Erwartungen.
Eine Farbe verlangt keine Erklärung.
Eine Linie muss nichts beweisen.

So entsteht nach und nach ein Raum,
in dem etwas möglich werden kann,
das im Alltag oft keinen Platz findet:
ausprobieren,
verwerfen,
neu beginnen,
überraschen
und entdecken.

Nicht mit dem Ziel, ein hübsches Bild zu
malen. Sondern mit der Freiheit,
einen eigenen Weg zu erkunden.

WEIL' SPASS MACHT!

Ich glaube, dass jeder Mensch eine eigene
Art besitzt, sich gestalterisch auszudrücken.

Manchmal durch Musik.

Manchmal durch Tanz.

Manchmal durch Worte.

Und manchmal eben durch Farbe.

Und dieser Ausdruck muss weder bewertet
noch erklärt werden.

**Es braucht lediglich Zeit, Aufmerksamkeit
und einen geschützten Rahmen um zu
forschen.**

Sich für einige Stunden zu erlauben,
ohne Urteil zu experimentieren. Nicht,
weil daraus ein Kunstwerk entstehen muss.
Sondern weil sich dabei die eigene Welt
ein wenig erweitern kann.



WIE

Es gibt keinen fixen Ablauf und keine vorgegebenen Ziele. Jede Begegnung beginnt dort, wo Du gerade stehst.

Alles, was bereits da ist, darf Teil der gemeinsamen Arbeit werden.

Eine Erinnerung.

Eine Idee.

Ein Fundstück.

Ein Zweifel.

Eine Beobachtung.

Gemeinsam greifen wir auf, was dich interessiert und arbeiten von dort aus.

WO

Gerne bei Dir zu Hause in Deiner Wohlfühl-Umgebung – in Ruhe oder mit Musik.
Oder unterwegs, in und um München.

Ich arbeite bewusst immer nur mit einer Person gleichzeitig.

Nicht, weil Gruppen weniger wertvoll wären, sondern weil **ungeteilte Aufmerksamkeit eine besondere Qualität ermöglicht.**

WAS

Ich bringe einen Grundstock an Materialien mit. Papiere, Kreiden, Stifte, Acryl-Farben und weitere Arbeitsmittel. Große Pappen als Unterlage und Schutz Deiner Möbel gehören selbstverständlich dazu.

Ein großer Atelierraum ist dafür nicht nötig. Ein heller Tisch, einige Quadratmeter Platz und die Möglichkeit, ungestört zu arbeiten, reichen vollkommen aus, um mit Farben zu spielen.

Die einzelnen Arbeitsschritte dokumentiere ich fotografisch

Nicht, um Leistungen festzuhalten. Sondern um Entwicklungen sichtbar werden zu lassen, die während des Arbeitens oft kaum wahrgenommen werden. Auf Wunsch kann daraus später eine kleine Dokumentation oder ein persönliches Künstlerbuch entstehen.



WARUM SOLLTEST DU DIR DAFÜR ZEIT NEHMEN?

Etwas ausprobieren,
von dem Du überzeugt bist,
dass Du es gar nicht kannst ...

Es ist eine wohltuende **Pause vom
Bildschirm** – mit echten Materialien.

Beim Malen arbeiten **Kopf, Augen und
Hände** zusammen. Das tut gut und bringt
viele Menschen überraschend schnell zur
Ruhe.

Malen kann dadurch helfen, **Stress
abzubauen** und den Kopf wieder frei zu
bekommen.

Vielleicht entdeckst Du dabei eine neue Art,
abzuschalten – **ganz ohne Handy, Computer
oder KI.**

WAS UNTERM STRICH FÜR DICH BLEIBT:

- ◇ **Freude am Experiment**
statt Angst vor Fehlern,
- ◇ das Tun selbst – und die Erfahrung,
dass **das Ergebnis** gefallen darf,
aber nicht das Ziel ist,
- ◇ Dein eigener Zugang zu Farbe, Form
und Material – **ganz ohne Leistungsdruck**,
- ◇ die Erfahrung, dass Kreativität **viel
weniger mit Talent** zu tun hat, als
allgemein behauptet wird,
- ◇ das Wissen, dass etwas entstehen kann,
auch wenn Du vorher weder weißt,
was es wird, noch wie es geht.

Und vielleicht sagst auch Du danach:
**„Ich hätte nie gedacht,
dass das in mir steckt.“**



WAS WIRKT

Stress reduzieren.

Kreative Tätigkeiten wie Malen können das subjektive Stressempfinden senken und die Entspannung fördern. Das zeigen zahlreiche Übersichtsarbeiten und randomisierte Studien.

Zur Ruhe kommen.

Viele Menschen geraten beim Malen in einen Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit – vergleichbar mit dem, was häufig als „Flow“ beschrieben wird. Grübeln tritt in den Hintergrund, der Moment rückt in den Vordergrund.

Mit den eigenen Händen schaffen.

Gerade in einer zunehmend digitalen Welt erleben viele Menschen es als wohltuend, etwas Reales entstehen zu sehen, das sie anfassen können. Dieser Aspekt wird im Bereich „Creative Health“ zunehmend als wertvoll beschrieben.

Die Sinne aktivieren.

Papier, Kreiden, Pinsel, Wasser, Farben – Malen spricht mehrere Sinne gleichzeitig an und unterscheidet sich dadurch deutlich von Bildschirmarbeit.

Etwas Neues ausprobieren.

Schon das Erlernen oder Erforschen einer ungewohnten Tätigkeit kann Selbstvertrauen stärken und den Blick auf die eigenen Fähigkeiten erweitern.

Eine Pause vom Digitalen.

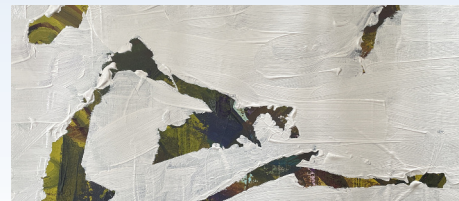
Malen ist langsam. Es verlangt keine Updates, keine Benachrichtigungen und keinen Algorithmus. Gerade deshalb empfinden viele Menschen diese Zeit als wohltuenden Gegenpol zum Alltag.

Kreativität trainieren.

Kreatives Arbeiten bedeutet nicht nur, Bilder zu gestalten. Es trainiert auch, neue Möglichkeiten zu sehen, ungewohnte Wege auszuprobieren und mit Unsicherheit umzugehen.

Freude am Prozess.

Studien zeigen immer wieder, dass die positiven Effekte vor allem mit dem Tun selbst zusammenhängen – nicht damit, ob am Ende ein „schönes“ Bild entsteht.



WIE LANGE

Jede Zusammenarbeit beginnt mit einem Kennenlern-Tag.

Dafür habe ich vier Stunden vorgesehen. Sie geben uns beiden die Möglichkeit herauszufinden, ob diese Form der Zusammenarbeit für uns stimmig ist. Erst danach entscheiden wir gemeinsam, ob daraus eine längerfristige Atelierpraxis entstehen soll.

Ein Atelierzyklus umfasst in der Regel zehn gemeinsame Ateliertage.

Je nach persönlichem Wunsch finden diese im zwei- oder vier-wöchigen Rhythmus statt. Die Termine werden individuell vereinbart und richten sich – soweit möglich – nach Deinem persönlichen und beruflichen Alltag.

Mit Beginn eines Atelierzyklus wird dieser als Ganzes vereinbart und vorab honoriert. So entsteht für beide Seiten Verbindlichkeit und gleichzeitig die Freiheit, sich während der gemeinsamen Arbeit vollständig auf den gemeinsamen Prozess zu konzentrieren.

WAS GIBT'S

Die Nutzung der Arbeitsmaterialien, die ich mitbringe, sowie die fotografische Dokumentation der Arbeit sind Bestandteil meiner angebotenen Atelierpraxis.

Besondere Materialien oder außergewöhnliche Formate werden – sofern gewünscht – gemeinsam ausgewählt und gesondert vereinbart.

Die fotografische Dokumentation dient ausschließlich Deiner persönlichen Entwicklung und wird ohne Deine ausdrückliche Zustimmung weder veröffentlicht noch an Dritte weitergegeben.

Alles, was während unserer gemeinsamen Arbeit entsteht oder besprochen wird, bleibt vertraulich.



WICHTIG

Diese gemeinsame Zeit ist eine künstlerische Entdeckungsreise.

Sie ist weder Unterricht im klassischen Sinn noch Therapie oder Kunsttherapie.

Sie verfolgt keine therapeutischen Ziele und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Begleitung.

Wenn Du wegen seelischer Belastungen bereits therapeutisch begleitet wirst, spricht grundsätzlich nichts dagegen, beides nebeneinander bestehen zu lassen – beides hat jedoch eine unterschiedliche Aufgabe.

Wichtig ist mir außerdem, dass jeder selbst gut auf sich achtet. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, sprechen wir darüber oder machen eine Pause.

Es geht nicht darum, Grenzen zu überschreiten, sondern neugierig und aufmerksam den eigenen Weg zu erkunden.

PREIS-STRUKTUR ZUR SELBST-EINSCHÄTZUNG

Für das erste Kennenlernen (ca. 4 Stunden) nehme ich als Ausgleichszahlung – je nach Deiner eigenen Einschätzung:

den **Vertrauenspreis** Euro 250,–
wenn Dir nicht mehr möglich ist,

oder den normalen
Atelierpreis Euro 350,–

oder für besonders Wohlmeinende
den **Förderpreis** Euro 500,–

Für den ersten Kontakt genügt eine kurze Nachricht.

Wenn Du Dich lieber gleich anmelden oder einen Kennenlern-Tag verschenken möchtest, findest Du unter diesem QR Code die passenden Formulare. Einfach ausfüllen und abschicken.



G E B O G E N	V E R R Ü C K T
G E R A D E	G E S C H L O S S E N

Hier ein **erster Versuch**: schnapp' Dir einen Stift und male oder zeichne in diese vier Felder. Schick mir ein Foto davon per E-Mail.

Im Betreff bitte: **1. Versuch**

Seit vielen Jahren unterrichte ich
in verschiedenen kreativen Bereichen.
Dieses Projekt ist die persönlichste Form
dieser Arbeit.

Sabine 'Sascha' Urban

Künstlerin und Grafik-Designerin
E-Mail saschas.atelier@gmail.com

