



© 2025 Autorin/Rechteinhaberin: Petra Schmiedecke

Herausgeberin: Petra Schmiedecke

Adresse: Butjadinger Straße 310, 26125 Oldenburg

Autorin: Petra Schmiedecke

Umschlaggestaltung, Illustration, Design: Petra Schmiedecke

Alle Abbildungen von Petra Schmiedecke

Verlag & Druck: tredition GmbH,

Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN: 978-3-347-37302-0 (Paperback)

978-3-347-37303-7 (Hardcover)

978-3-347-37304-4 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[kontakt@petra-schmiedecke.de](mailto:kontakt@petra-schmiedecke.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Autorin im Internet: [www.petra-schmiedecke.de](http://www.petra-schmiedecke.de)

## Hey, schön dass du da bist!

In diesem Buch geht es nicht um perfekte Meisterwerke – sondern um dich und dein ganz persönliches Abenteuer mit Farbe, Pinsel und Fantasie. Du wirst entdecken, wie Malen viel mehr sein kann als Technik: Es ist eine Reise zu dir selbst, ein Spielplatz für deine Gefühle und Gedanken, ein Raum zum Ausprobieren und Loslassen.

Dieses Buch ist keine trockene Malanleitung – sondern dein persönlicher Begleiter durch die bunte, aufregende Welt der Kunst, die viel mehr ist als bloß Farbe auf Leinwand. Hier geht es um dich, deine Gefühle, deine Gedanken und darum, wie du mit Pinsel und Farbe deine eigene Sprache findest.

Keine Sorge, wenn du mal feststeckst oder zweifelst – hier gibt's Tipps, kleine Übungen und ganz viel Inspiration, die dir helfen, deinen eigenen Stil zu finden und dabei jede Menge Spaß zu haben.

Also, runter mit dem Perfektionismus, rauf mit der Freude am Tun! Mach dich bereit für eine kreative Entdeckungsreise, bei der nicht das Ergebnis zählt, sondern das, was du dabei über dich lernst.

Also schnapp dir Pinsel und Farbe, mach dich locker und lass uns zusammen in die Welt eintauchen, in der Kreativität keine Grenzen kennt!

Bereit? Dann los!

Lass uns gemeinsam einfach mal loslegen!





Ein Ermutigungsbuch für  
kreative Entdeckerinnen  
und Entdecker

Einfach drauf  
los malen!

Los geht's !

## Inhalt

<b>Über mich .....</b>	<b>11</b>
Wie alles begann .....	12
<b>Einfach mal drauf los malen .....</b>	<b>17</b>
Mein Tipp: Malen aus dem Moment heraus .....	21
<b>Herzlich Willkommen, Blockade .....</b>	<b>23</b>
Kontrolle übernimmt das Steuer .....	25
Eine Einladung zur Veränderung .....	26
Also: Willkommen, Blockade! .....	27
Mein Tipp: Der Gedanken-Karton .....	29
Wenn die Seele schmerzt .....	31
Mein Tipp: Malen mit Gefühl .....	34
<b>Ist das wahr – oder meine Wahrheit? .....</b>	<b>35</b>
Die Sprache der Gehirnhälften .....	37
Zwei Sichtweisen – zwei Bilder .....	38
Raumwahrnehmung – mal rational, mal gefühlt .....	39
Vom Wasserhahn und der Intuition .....	39
Kunst zwischen Struktur und Gefühl .....	40
Mein Tipp: Trainiere zwei Wahrnehmungswelten .....	41
Denken – Sehen – Fühlen .....	43
Mein Tipp: Zeichnen nach Musik .....	45

Im-Moment-Sein – Wenn Malen zum Geschehen wird .	46
Mein Tipp: Finde deinen kreativen Modus .....	48
<b>„Ich hab' da eine Idee ...“ .....</b>	<b>51</b>
Grundsätze für den Start mit einem Thema: .....	53
Mein Tipp: Der sanfte Einstieg in ein Thema .....	54
Das Projekt „Ei“ .....	55
1. Beobachten – der Start im Seh-Modus .....	55
2. Assoziieren – Was fällt mir zum Ei ein? .....	56
3. Hinterfragen – Was steckt dahinter? .....	57
4. Erweiterung – Noch mehr Fragen .....	57
5. Das Projekt-Finale – Entspannen und träumen .....	58
Mein Tipp: Wie aus „nichts“ ein Projekt wird .....	59
Nur konstruktive Stimmen sind jetzt gefragt .....	60
Mein Tipp: Vom Traum zur Tat .....	62
<b>Ein Hoch auf die Sensibilität .....</b>	<b>65</b>
Wenn Musik sich in Farben verwandelt .....	66
Die Schattenseite der Sensibilität .....	67
Was dann hilft .....	68
Sensibilität als Geschenk .....	69
Mein Tipp: So gehst du mit Ideenflut kreativ um .....	70
<b>Es liegt was in der Luft .....</b>	<b>73</b>
Die Mysterien beim Malen .....	73

Gedanken – flüchtig und formend zugleich .....	73
Falscher Glaubenssatz „Ich kann nicht zeichnen“ .....	74
Zeichnen als Stil, nicht als Perfektion .....	75
Mehr Freundlichkeit – vor allem mit uns selbst .....	75
Deine Handschrift bist du .....	76
Übung macht den Ausdruck .....	76
Mein Tipp: Mut zur Skizze! .....	77
<b>Aber ....</b>	<b>79</b>
Kunst kommt von Innen .....	79
Sensibilität als Werkzeug .....	81
Nicht denken – einfach tun .....	82
Mysterien und Gedankenverbindungen.....	82
Morphogenetische Felder – kollektives Gedächtnis .....	84
Mein Tipp: Gib dem Unerklärlichen Raum .....	85
<b>Jetzt zeige ich mich! .....</b>	<b>88</b>
Malen ist wie Tagebuch schreiben .....	89
Doch Vorsicht – es lauern Fallstricke:.....	89
1. Anerkennung kann zur Falle werden .....	89
2. Kritik kann entmutigen.....	90
Ausstellen – eine große Mutprobe .....	91
Mein persönlicher Aha-Moment .....	91
Mein Tipp: Zeige dich – aber schütze dich! .....	92
Wertschätzung .....	93



Preispolitik – Das sind wir uns wert!.....	94
Preisbeispiel – eine einfache Rechenhilfe .....	95
Das Auf und Ab.....	96
Mein Tipp: Preisfindung & kreative Pausen .....	98
<b>Macht das alles einen Sinn?.....</b>	<b>101</b>
Mein Tipp: Den Sinn (wieder)finden.....	104
<b>Zu guter Letzt .....</b>	<b>107</b>
Mein Tipp: Deine innere Landkarte .....	109
<b>Fazit .....</b>	<b>101</b>
<b>Schluss .....</b>	<b>113</b>
<b>Abbildungen .....</b>	<b>114</b>



## Über mich

Dieses Buch ist meine Einladung an euch, mit mir gemeinsam in meine Welt der Malerei einzutauchen. Vielleicht kennt ihr das: Irgendwann kommt dieser Moment, in dem Kunst plötzlich mehr ist als nur ein Bild an der Wand. Sie wird persönlich. Und genau so war's bei mir.

Mal ehrlich – als Kind hab ich gemalt wie wild. Kritzeleien auf Papier, an den Rand von Schulheften, manchmal sogar da, wo's nicht erlaubt war. Es war bunt, chaotisch und einfach schön. Aber irgendwann kam der Punkt, an dem ich „richtig“ malen wollte. Ihr wisst schon – realistisch, mit Schatten, Perspektive und all dem Zeug. Tja... sagen wir's so: Das Ergebnis hatte oft mehr mit Fantasie als mit Realität zu tun.

## Malen und Kunst war nicht immer Teil meines Lebens

Und der Kunstunterricht in der Schule? Joa... der hat eher für Frust gesorgt. Gefäße malen, Büsten zeichnen, Kunstgeschichte büffeln – das war alles so steif. Kreativität hatte da kaum eine Chance. Ich fühlte mich eher wie jemand, der Regeln befolgen muss, statt etwas Eigenes zu erschaffen.

Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich meine eigene Stimme in der Malerei gefunden habe. Nicht perfekt, nicht akademisch – aber echt. Und genau das möchte ich mit euch teilen. Vielleicht erkennt ihr euch ja in meiner Geschichte wieder – oder findet durch sie den Mut, eure eigene künstlerische Spur zu verfolgen.

## Wie alles begann

Mein Vater hatte eine ganz besondere Gabe – zumindest kam sie mir als Kind ziemlich magisch vor. Er verzierte unsere Familienfotoalben mit kleinen gezeichneten Figuren. Die passten immer perfekt zur Stimmung der Fotos daneben, als würden sie heimlich mit im Bild leben. Ich konnte mich stundenlang in seinen Zeichnungen verlieren – staunend, bewundernd, fast ein bisschen neidisch.

Obwohl mein Vater großes Interesse an Kunst hatte, waren Museumsbesuche bei uns zu Hause kein Thema. Stattdessen sammelte er Abbildungen von Gemälden – stapelweise. Aber gesprochen wurde darüber kaum. Die Kunst war irgendwie da, aber immer nur am Rand.

Nach dem Abi zog ich für ein Pädagogikstudium nach Berlin. Eine Stadt voller Kunst und Kreativität – und ich? Ich ging daran vorbei. Kunst war mir fremd. Ich sah sie, aber sie berührte mich nicht. Noch nicht.

## Ich entschloss mich, dem Malen eine Chance zu geben.

Die eigentliche Wende kam erst viel später – Anfang meiner Dreißiger. Wie das manchmal so ist, wenn das Leben plötzlich alles auf den Kopf stellt. Eine langjährige Beziehung ging in die Brüche, Freundschaften zerfielen, ich saß auf einem Schuldenberg und mein Stottern – über Jahre im Griff – war plötzlich wieder da. Alles, worauf ich gebaut hatte, bröckelte. Mein Job als Fachinformatikerin? Unmöglich. Ich zog mich komplett zurück.

Heute würde man wohl sagen: Ich hatte einen Burnout. Liebe weg. Freunde weg. Job weg. Geld weg. Sprache weg. Ich stand vor einem Scherbenhaufen – und mittendrin: ich.

Irgendwann schleppte ich mich zu einem Therapeuten. Ich weiß noch genau, was er sagte: „Wenn Sie nicht sprechen können, dann malen Sie es doch.“ Ich war fassungslos. Malen?! Wirklich jetzt? Ich stand auf, bedankte mich (glaube ich) und ging.

Und was tat ich? Natürlich. Eine Woche später saß ich mit einem Tuschkasten und einem Pinsel an meinem Küchentisch. Und malte.

Mein erstes Motiv? Die Tulpen auf dem Tisch. Das Ergebnis? Eine Katastrophe. Ich war enttäuscht, wütend, frustriert – und schwor mir: Nie wieder Blumen. (Hat nicht gehalten. Zum Glück.)

## Ein Bild am Morgen, Ein Bild am Abend.

Dann beschloss ich, mich auf das zu konzentrieren, was wirklich in mir vorging. Weniger „Was sehe ich?“ – mehr „Was fühle ich?“ Ich suchte mir Farben passend zu meiner Stimmung, tauchte den Pinsel hinein und ließ ihn einfach machen. Ohne Plan. Ohne Anspruch. Nur Gefühl.

Und so begann meine tägliche Malroutine: zwei Bilder am Tag. Eins morgens, eins abends. Ein Jahr lang. Diese Bilder, diese Farben – sie schlugen mir förmlich entgegen. Da war Wut, Freude, Trauer, Hoffnung. Alles auf dem Papier. Und ich erkannte mich selbst darin wieder – jedes Mal aufs Neue.

**Keine Sorge: Ihr müsst keine Krise haben, um mit dem Malen anzufangen.** Malen geht auch ohne Drama.

Ich teile meine Geschichte mit euch, weil ich zeigen will: Kunst ist tief mit unserer Gefühlswelt verbunden. Vielleicht mehr, als wir ahnen.

Heute gebe ich seit über zwanzig Jahren Malkurse. Und dabei fällt mir immer wieder auf: Es spielt keine Rolle, ob jemand seit Jahren malt oder gerade erst anfängt.

Die Fragen bleiben ähnlich:

Warum male ich eigentlich?

Was bewegt mich?

Was will da raus?

Dieses Buch ist aus einer Vortragsreihe entstanden, die ich für meine Kursteilnehmer\*innen entwickelt habe. Ich verstehe mich dabei nicht als Lehrerin auf einem Podest, sondern als Teil unserer Malgruppe. Deshalb spreche ich auch oft von „wir“.

Wenn du das hier liest, darfst du dich gern schon mal als Teil unserer Runde fühlen. Willkommen in unserer Malgemeinschaft.



Raum für  
Kreativität

Einfach mal  
drauf los malen

Zeit für  
Entfaltung





## **Einfach mal drauf los malen**

Manchmal genügt ein leerer Tisch, ein Blatt Papier und ein Tuschkasten – und etwas in uns fängt an zu summen. Ohne Plan, ohne Ziel, einfach loslegen. Was geschieht, wenn wir dem Impuls folgen und dem inneren Kind wieder den Pinsel in die Hand geben? Vielleicht ist genau das der Anfang einer großen Reise.

Wir sagen es so leicht: „Einfach mal drauf los malen!“ Klingt wunderbar. Und das ist es auch.

Aber kennt ihr das? Da steht man plötzlich vor dieser weißen Leinwand – extra für diesen Moment gekauft. Die Pinsel warten ordentlich sortiert, die Farben funkeln vielversprechend, Spachtel, Schwämme, Lappen, Kleber, Stifte – alles liegt bereit. Es könnte losgehen. Jetzt. Sofort. Und doch... passiert: nichts.

Dabei hatte ich es mir so schön vorgestellt. Dieses Gefühl, das ich als Kind kannte. Dieses völlige Versinken im Tun. Wenn wir stundenlang spielten, Regeln erfanden – und gleich wieder über den Haufen warfen. Wenn die Welt um uns herum einfach verschwand. Unsere Mütter verzweifelten regelmäßig an unserer Unpünktlichkeit, aber wir waren ganz woanders. Mittendrin im Spiel. Ganz bei uns.

**Jetzt bin ich dran!**

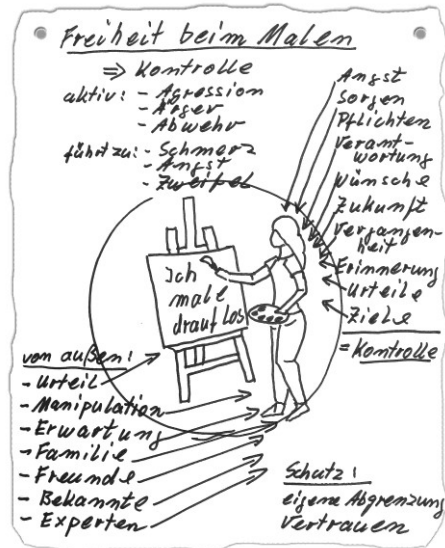
**Das ist meine Zeit!**

Und genau dieses Gefühl – dieses freie, beschwingte, kraftvolle – das wünsche ich mir auch heute beim Malen. Einfach machen. Ohne Plan. Ohne Erwartung. Nur ich und die Farbe.

Doch jetzt stehe ich vor der Leinwand und frage mich plötzlich: Welche Farbe eigentlich? Was soll ich malen? Und – zack – schnappt die Falle zu. Die Freiheit ist weg.

Ich werde unruhig. Nein – ich werde ärgerlich. Wütend sogar. Diese Freiheit, die ich mir eben noch so lebendig vorgestellt habe, ist jetzt nur noch ein leerer Raum.

Und dann meldet sich eine andere Stimme: „Na und? Du musst das ja nicht machen!“ Der Trotz ist da. Die Lust schwindet. Ich bin frustriert. Wieder nichts auf dem Papier. Und die alte Angst kommt zurück: Vielleicht kann ich wirklich nicht malen. Vielleicht war das immer nur ein schöner Gedanke. Vielleicht bin ich einfach nicht gut genug.



Ein einziger Gedanke, und plötzlich bin ich acht Jahre alt. Ich sehe mich mit meinem Vater am Küchentisch. Wir blättern in einem dieser dicken Kunstkalender – ihr kennt sie sicher. Mein Vater mochte sie sehr. Ich war völlig begeistert und rief: „Oh ja! Das will ich auch!“ Mein Vater sah mich ernst an.

Und dann sagte er – in einem Ton, den ich nie vergessen werde: „Dazu musst du sehr viel üben. Und viel Unterricht nehmen. Du musst Techniken lernen, Materialkunde, Bildaufbau, Komposition... Und erst dann – vielleicht – zeigt sich, ob du Talent hast.“

Bämm.

Da war sie – die Mauer. Schon als Kind war mir klar: Das werde ich niemals schaffen. Die Botschaft war deutlich: Kunst ist schwer. Und nur wer Talent hat, darf sie machen. Alle anderen: lieber gleich lassen.

Und heute? Heute will ich frei malen?

Wie soll das gehen – mit all diesen Stimmen im Kopf?

„Was soll das denn bloß sein?“ – sagte meine Mutter zu meinen Kindheitsbildern. „Findest du das schön?“ – fragte später eine Freundin. „Diese Farben! Viel zu grell!“ – war das Nächste.

Und in meinem Kopf schwirrt: Würde dieses Bild überhaupt in mein Wohnzimmer passen? Sollte man nicht wenigstens erkennen können, *was* ich male?

## **Was würdest du heute malen, wenn niemand zusieht?**

Ich will frei malen – und habe tausend Regeln im Kopf. Also entwerfe ich einen Plan. Dann setze ich ihn um. Aber das ist kein freies Malen. Das ist: Kontrolliertes Produzieren.

Und trotzdem sage ich dir: Trotz allem – du kannst einfach drauf los malen. Ja, wirklich. Aber: Der Weg dorthin beginnt im Kopf.

Zuerst müssen wir diese inneren Stimmen bemerken. Diese alten Sätze, diese kritischen Fragen, diese Regeln. Wer spricht da gerade? Wer mischt sich ein?

## **Innere Kritiker haben Pause!**

Und dann, im zweiten Schritt: Lade diese Stimmen ein, sich auszurufen. Ganz freundlich, aber bestimmt.

Denn sie gehören zu dir. Sie wollten dich schützen, leiten, motivieren. Aber heute, beim Malen, haben sie Pause. Jetzt bist du dran. Jetzt darf dein neugieriger, verspielter, farbhungeriger Anteil übernehmen.

Und ja – das ist schwer. Das geht nicht sofort. Aber das kann man üben. Jedes Mal ein bisschen mehr. Bis es irgendwann ganz selbstverständlich ist, dass dein innerer Kritiker sich auf die Couch setzt, während du in Farbe badest.

## **Freiheit ist kreativ und leidenschaftlich zu malen**

Ich lade dich ein: Probiere es aus. Lass die Welt draußen. Lass deine Bilder gar nichts bedeuten. Erwarte nichts – und sei offen für alles. Fühle den Pinsel in deiner Hand. Den ersten Strich. Und dann den zweiten.

Mehr nicht – aber auch nicht weniger.

---