

Ein Jahresrückblick für die Seele

ADVENTSKALENDER Wie Jeannette Cerveny mit Kraftkarten innere Ruhe findet

VON HEIDI SIEFERT

Otterfing – Wenn die Tage kurz sind und sich das Jahr seinem Ende zuneigt, ist für Jeannette Cerveny die Zeit, um zur Ruhe zu kommen und in sich zu gehen. Die Zeit des Nachdenkens und Kraftschöpfens. „Eine Zeit für die Seele“, beschreibt die Otterfing Kunsttherapeutin und Kunstlehrerin den Advent und die bevorstehenden Rautenächte, die sie normalerweise im Kreis kreativer Frauen bringt. Weil Corona aber Disziplin verlangt, kam die Inspiration zur Kontemplation als dezentere Aufforderung, sich „eine kreative Stunde“ zu gönnen, um in dieser „Kraftkarten“-Festzeit neue Jahre zu gestalten.

Die Anleitung zur fantasievollen Auszeit ist so einfach, wie effektiv und für Cerveny selbst ein Kraftquell, wie man ihn heuer ganz besonders brauchen kann. Vor einem Jahr habe sie zum Jahresende erstmals einen Workshop mit ihren „Malweibern“ veranstaltet, jener lockeren Frauenrunde, die sie mit dem Gedanken an die abfälligen Malweiber genannten Frauen ins Leben rief, die um 1900 von den Akade-



Das zurückliegende Jahr vor dem inneren Auge: Jeannette Cerveny nutzt das Malen im Schein der Adventskerze, um – inspiriert von Erinnerungen – in der Vorweihnachtszeit innere Ruhe zu finden. FOTO: THOMAS PLETTENBERG

fühlte sich die Hand inspiriert, die Stimmung aufs Papier zu bringen. Farbe statt Formen und Figuren. Und auf keinen Fall komme es darauf an, ein tolles Bild zu fabrizieren. „Es geht darum, Spaß zu haben, sich aufs Entdecken und Experimentieren einzulassen.“ Und so wohlthuende innere Ruhe zu finden.

Gerade in diesen Zeiten, in denen man stark von außen gelenkt werde, müsse man wieder lernen, in sich zu hören. Sie selbst Wert schätzen und sich dessen bewusst werden. Sobald die Farbe getrocknet ist, werden die Bögen in acht bis zwölf gleich große Stücke geschnitten oder gerissen und mit Schlüsselworten beschriftet, die beschreiben, was einen durchs Jahr getragenen hat. Die persönlichen Kraftkarten erinnern daran.

Zu dieser Serie

Heuer ist vieles anders, was sonst den Advent lebens- und erlebenswert macht. Unser Adventskalender zeigt, wie mit teils kleinen Beiträgen die Adventszeit dennoch stimmungsvoll werden kann.

„Kräfte, die so automatisch im Unterbewusstsein verankert sind wie der Atem oder der Herzschlag.“ In diesem sehr besonderen Jahr sei es noch dringender, sich ihrer gewahr zu werden. Was es braucht, ist großes, weißes Papier, Malzubehör – Buntstifte, Ölfarbe, Wasserfarben, Fineliner – und eine Stunde für sich. Inspirierende Musik, Kerzenlicht und Tee sorgen für die passende Stimmung.

Während das Jahr vor dem inneren Auge vorbeizieht,

passieren, hangeln sich die Jahreszeiten entlang zu ihren Erinnerungen und wurden sich so ihrer Erlebnisse bewusst – der schweren ebenso wie der schönen. So könne man die einen loslassen und aus den anderen Kraft ziehen.

Malen in die Natur zogen. In einer geführten Meditation ließen diese das Jahr Revue

aus dem anderen Kraft ziehen.

aus dem anderen Kraft ziehen.