

Een schilderij maken is bij uitstek een bezigheid waarbij je kritisch kijkt naar wat je doet. Maar met de methode van Arno Stern leer je die innerlijke criticus juist loslaten, ook in het dagelijks leven, ontdekte redacteur Deirdre Enthoven.

Schilderen zonder oordeel

Zelfs toen de man die mij aan de kant zette een ander kreeg, bleef ik hoop houden dat het nog goed zou komen. Wat kan het toch verschrikkelijk moeilijk zijn, loslaten. Misschien nog wel lastiger vind ik het om mijn perfectionisme te laten varen, eens genoeg te nemen met *second best*. En als ik in een file terechtkom, ga ik me toch opwinden. Hoewel ik weet dat ik dat opgefokte gevoel beter kan laten gaan, een muziekje kan opzetten en kan genieten van het 'rustige' moment dat ik zomaar heb. Hoe harder ik probeer om iets los te laten, des te steviger raak ik ermee verbonden, lijkt het wel. Dan hoor ik over Palet18, een schildersatelier waar het zogenoemde expressieschilderen volgens Arno Stern wordt beoefend. Een methode die niet alleen je creativiteit en je zelfvertrouwen bevordert, maar die je bovendien meer leert leven in het nu, zonder te oordelen en, jawel, daar hebben we hem: je leert los te laten. Ik meld me direct aan voor een proefles.

Op een stormachtige dinsdagavond opent Constance Campagne de deur van het atelier. Ze blijkt van oorsprong juriste, maar werkt al

jaren als kunstschilder. Vorig jaar opende ze in Amsterdam haar eigen Stern-atelier in Nederland, Palet18. 'Het is geen therapeutisch schilderen, hoor,' waarschuwt ze nog voordat ik mijn jas goed en wel uit heb. 'Maar een therapeutische werking kan het wel hebben. Het verschil zit hem er onder andere in dat bij therapeutisch schilderen het werk bekeken en geïnterpreteerd wordt. Dat is bij de methode van Stern juist uit den boze.'

Het atelier is een grote, lichte ruimte waarvan de muren zijn beplakt met bruin pakpapier. Op deze muren zullen de cursisten hun vel papier hangen en gaan werken aan hun schilderijen. Na afloop zullen die worden weggehaald en opgeborgen. 'Je mag je werk niet mee naar huis nemen,' vertelt Constance. 'Dat is cruciaal voor het loslaten. Mensen zijn heel sterk geneigd iets moois en goeds te willen maken, en dat remt de creativiteit. Wanneer je je werk niet mee naar huis kunt nemen en anderen het dus niet zullen zien, valt het oordeel erover weg. Je kunt dus vrijer werken.' Maar hoe zit het dan met je eigen oordeel? Ik ben vaak mijn grootste criticus, weet ik. Volgens Constance zul je ook je eigen >

oordeel beetje bij beetje kunnen loslaten als het er helemaal niet toe doet wat je hier creëert. Je maakt geen kunst, je mag alles doen wat je wilt, grote streken zetten, lekker kliederen, alles zwart maken of kinderachtige poppetjes tekenen. Er is geen doel, behalve de activiteit van het schilderen zelf.

Langzaam druppelen de andere cursisten binnen. Ze laten Constance een nieuw papier op de muur prikken of ze hangen eerder bewerkte vellen op. Zonder al te veel woorden dopen ze kwasten in de potten verf die in het midden van de ruimte staan opgesteld. Aan deze palettafel met achttien standaardkleuren ontleent het atelier zijn naam. Constance prikt ook voor mij een groot wit vel papier op de muur en legt verder uit hoe het werkt bij Palet 18. Want hoewel je dus geheel vrij mag schilderen, gelden er wel een paar regels. Zo moet je voor een aantal praktische handelingen, zoals het opprikken van een nieuw vel papier en het mengen van kleuren, de hulp van de begeleider (in dit geval Constance) inroepen. Zij geeft geen les, geen aanwijzin-

gen of commentaar, maar stelt de cursist in staat om zich alleen op het creatieve proces te richten. Verder is het verboden om over je eigen of andermans werk te praten. Door stimuli van buitenaf zo veel mogelijk te beperken, kun je je inspiratie uit jezelf halen en niet laten bepalen door wat anderen bezighoudt of door wat er om je heen gebeurt. Er staan hier geen stilleven, er poseert geen naaktmodel, er hangen zelfs geen tot de verbeelding sprekende doeken aan de muur. 'Waarom kan ik dit niet gewoon thuis doen?' vraag ik Constance. 'Regelmatig zit ik met mijn dochters aan tafel met potjes verf en een papier. Wat is daar anders aan?' Thuis is volgens haar bij uitstek de plaats waar afleiding is, van de kinderen tot de telefoon. En er is inspiratie te over, terwijl je het eigenlijk allemaal uit jezelf moet halen. Bovendien zijn gezinsleden potentiële critici. In het atelier zijn de omstandigheden optimaal en staat alles klaar. Er zijn geen drempels.

Ik pak een grote kwast en doop hem in de oranje verf. Maar dan? Ik heb geen idee wat

De methode Arno Stern

Arno Stern, een in Duitsland geboren kunstenaar, ontwikkelde zijn schilder-methode toen hij in het naoorlogse Parijs met weeskinderen werkte. Hij merkte dat de kinderen vooral plezier hadden in zijn lessen wanneer hij ze vrij liet schilderen, zonder thema of opdracht. In de jaren daarna stichtte hij zijn eigen atelier, het inmiddels beroemde Le Closlieu, en werkte hij ook met kinderen in ontwikkelingslanden. Hij ontdekte dat als kinderen ongestoord kunnen schilderen, telkens weer dezelfde vormen en figuren in hun schilderijen terugkomen. Los van hun achtergrond, taal en cultuur.

Tot op de dag van vandaag wijdt Stern zijn leven aan het verder onderzoeken van deze beeldtaal, die hij de Formulation noemt en die uit zeventig oer-vormen bestaat. Hij ziet de Formulation als een universele taal die veel dichterbij ons ligt dan verbale taal. Zodra we meer verbaal gericht worden, verdwijnt deze taal naar de achtergrond. Door volgens Sterns methode te schilderen, ongestoord, zonder doel of oordeel, komt deze beeldtaal weer bovendien en komen we dus dichterbij wie we zelf zijn. In de loop der jaren heeft Stern tientallen mensen opgeleid om volgens zijn methode ateliers te leiden. Die zijn er

nu in o.a. Frankrijk, Duitsland, Italië, Zwitserland, Spanje, Tsjechië en Canada. Constance Campagne werd vier jaar geleden in Genève gegrepen door de methode. 'Niets moest, alles mocht. Volwassenen en kinderen werkten door elkaar, waardoor elke vorm van competitie wegviel.' Het beviel zo goed dat ze bij de 83-jarige Stern zelf in opleiding ging. In 2007 startte ze met Palet18 het eerste Nederlandse Stern-atelier.

Info: www.palet18.nl

NB. Voor de foto bij dit artikel is gebruik-gemaakt van een model en een andere locatie dan Palet18.

'Mensen zijn sterk geneigd iets moois en goeds te willen maken. Dat remt de creativiteit'

ik moet gaan doen. Nooit gedacht dat ik een saai groepje potten en vazen zo zou missen. Als je een klein kind papier en een doosje krijtjes geeft, weet het niet hoe snel het moet beginnen. Binnen afzienbare tijd verschijnen er kleurige vlekken, een stel kopvoeters of een heuse olifantenfamilie, al dan niet met slurf. Wat houdt mij nu tegen om los te gaan op dit grote witte vlak? Wil ik te graag iets moois maken? Ben ik bang dat ik 't niet kan, dat het niets wordt? Begint hier dan 'het grote loslaten'?

Uiteindelijk begin ik maar gewoon. De eerste streek is bijna eng, maar daarna volgen er meer. Nonchalant plaats ik ze van onder naar boven. Ik ruil de oranje kwast in voor een rode en even later voor een paarse. Het lijken kleurige vlammen. Vóór ik er erg in heb, brandt er een groot vuur en is het papier vol. Natuurlijk kijk ik naar wat ik heb gemaakt. En natuurlijk vind ik er iets van. Ik bedenk dat ik het helemaal niet erg vind dat ik dit werk straks niet mee naar huis mag nemen. Ik ben allang blij dat ik het vel hier kan laten en niet thuis hoeft te beslissen of ik het toch maar bij het oud papier zal leggen. En ik realiseer me meteen dat ik mijn eigen schilderij nu dus al afkeur.

Ik vind het opzienbarend dat de andere cursisten kunnen kletsen over tv-programma's en tripjes naar Parijs, terwijl ze non-stop doorschilderen. Alsof er twee stromen naast elkaar vloeien die elkaar niet raken: die van de beelden en die van de spraak. Of het komt doordat ik hier voor het eerst ben, weet ik niet, maar ik heb juist helemaal geen behoefte aan kletsen als ik schilder. Ik vraag een tweede vel papier en besluit om eens iets heel anders te doen, niet te gaan schilderen zoals ik gewend ben, maar te werken met een paletmes. Samen met Constance meng ik wat kleuren in een bakje en met het mes zet ik staccato korte streekjes op het vel. Rood en roze, gemengd met wit en later ook nog wat groenen. Gewoon wat stipjes en vlekjes hier en daar, lekker om te doen. Ik merk dat ik veel geconcentreerder werk nu ik niet steeds naar het algemene palet hoeft te lopen om een kleur te

kiezen. Onder mijn handen ontstaan een soort hortensia's, met grote groene bladeren.

En dan ineens is de tijd om. Ik ben stomverbaasd dat ik zomaar anderhalf uur verder ben, dat ik mezelf totaal heb kunnen verliezen in de grote roze bloemen op de muur, die ik niet mooi of lelijk, maar in elk geval wel 'doorwerkt' vind. Ja, ik blijf iets vinden, maar ik ben ook nog maar een beginner. En ik heb toch het idee dat ik iets heb losgelaten. Een stijl van werken in elk geval. En ook wel een beetje het idee dat ik iets moois moet maken. Ik vraag me wel af hoe dat kan uitstralen naar mijn leven buiten dit atelier. 'Het schilderen brengt door de achterliggende filosofie een andere manier van denken en 'in het leven staan' met zich mee,' zegt Constance. 'In eerste instantie zal dit vooral in je creativiteit binnen het atelier zichtbaar worden. Bijvoorbeeld doordat je je onafhankelijker voelt, gemakkelijker keuzes maakt, minder competitief bent, je vrijer van oordeel voelt en je gemakkelijker concentreert. Als je langer schildert, sippelen de nieuwe denkbeelden en bijbehorende gevoelens door in je dagelijks leven. Ik ben zelf heel anders gaan aankijken tegen mijn werk als kunstschilder. Ik moest altijd presteren. Dat kwam mijn creativiteit niet ten goede. Nu ben ik veel lossers in mijn werk.'

Het klinkt goed. Kan ik door hier lekker los te schilderen, straks beter mijn schouders ophalen als ik in die file sta? Ik bespeur enige scepsis bij mezelf. Maar ik moet bekennen dat ik me, zelfs na die ene sessie, in de weken die volgen al meer bewust ben van momenten waarop ik iets beter kan laten gaan. En als ik een maand later een grote groep vrienden te eten krijg en zomaar besluit om niet dat culinaire gerecht te maken, maar een simpele pasta, realiseer ik me dat ik misschien toch wel iets heb losgelaten. ■