

CHRISTINE METZ

Kunst IMPULS

Eine Naturreise
zur inneren Klarheit.



Schön, dass du da bist.

Lass etwas entstehen – langsam, mit Farbe an den Händen und Erde unter den Füßen. Hier geht es ums Machen. Um Natur, Kunst und das, was dazwischen liegt. Du findest Übungen, Gedanken, vielleicht ein paar Umwege – und hoffentlich etwas, das bei dir andockt.

WER STECKT DAHINTER?

Über mich



Christine Metz, Farbfängerin.

Erfahrungen mit Natur und Kunst – und vor allem mit dem Durcheinander, das beide mitbringen.

Was ist schwerer: mit vollem Gepäck im Regen wandern, ohne zu wissen, wo man übernachtet?

Oder ein Bild malen, das ständig anders werden will und nie so, wie man es geplant hat?

Ich kenne beides – und weiß, wie wertvoll genau das sein kann.



Was mich gerade beschäftigt:

- Zeichnungen und Farbexperimente, die aus dem Moment entstehen
- Leichte, atmosphärische Bilder mit stiller Kraft
- Geistige Spuren sichtbar machen – in Linien, Farbe, Licht

Zu diesem Papier: Mit meinen Impulsen begibst du dich
auf eine kleine Lichtsuche – draußen und in dir.

Dein inneres Licht, es zeigt sich im Denken.
Eine andere Pforte, durch die es scheint, ist die Natur.

Erste Lichtspur

→ Draußen finden

Geh hinaus in den Dezembertag. Vielleicht
ist der Himmel schwer, der Boden feucht, die
Luft nach Regen schmeckend.

Suche keinen besonderen Ort – nur einen,
der dich für einen Moment hält:

ein dunkler Stamm, ein nasser Stein,
das Tropfen im Moos.

Was sagt dieser Ort leise über dich – ohne
große Worte, nur ein Hauch?

→ Malen

Nimm diesen Eindruck mit zurück ins Warme.

Lass ein Bild entstehen, das nicht zeigt, was
du gesehen hast, sondern das nachklingt –
wie ein Gedanke im Dämmerlicht.

Farben können blasser sein oder kräftig,
Linien unsicher oder klar.
Alles darf da sein, ohne Zweck. Nur
Bewegung auf Papier.

→ Sinnen

Was war unerwartet?
Welche Farbe tauchte zuerst auf
– und welche Stimmung
brachte sie?

Vielleicht ein gedecktes Grün,
ein ruhiges Grau, ein warmes
Ocker zwischen all dem Nass.



Zweite Lichtspur

→ Finden

Draußen – im Regen, am Wegrand,
unter kahlen Ästen – wähle einen
Zweig und nimm ihn mit hinein.

Richte ihn so aus, dass sein Schatten
auf dein Papier fällt, unscharf oder
klar – wie er eben gerade erscheint.

→ Malen

Zeichne den Schatten, während er
sich bewegt, zittert, verschwindet.

Nutze ungewohnte Farben,
lass den dunklen Umriss
bunt werden.

Der Zweig bleibt still,
doch dein Bild darf atmen –
mit dem,
was heute in dir schwingt.

→ Sinnen

Was ist entstanden?

Wie spiegelt es dich –
heute,
in diesem Dezemberlicht?



Wie geht es weiter?



Du hast gefunden, beobachtet, gemalt.

Du hast das Licht gespürt, den Schatten entdeckt
und dem Zufall erlaubt, mitzumachen.

Wie war es?

Vielleicht still. Oder überraschend.

Es braucht wenig, um bei dir anzukommen.
Das ist erst der Anfang.

Im Minikurs

gehen wir weiter, folgen der Spur des Lichts.

Es geht um das Zusammenspiel
von Natur und innerem Erleben,
von Wahrnehmen und Wandeln,
von Grün und Gefühl.

Du bekommst:

grüngoldene Impulse direkt aus der Natur
kleine kreative Wege nach innen
Raum für Ausdruck – frei und fließend.

✿ Wenn du Lust hast, deine Intuition leuchten zu lassen,
✿ deine Umgebung mit neuen Augen zu sehen,
✿ und in Farbe zu verwandeln, was in dir lebt –

☛ Dann komm in den Minikurs (Start 1.2.2026)

Lass dich überraschen, was alles schon da ist.

