

Danny Gregory

Kunst VORM FRÜHSTÜCK

Zeichnen im Alltag
- mit wenig Zeit
kreativ sein



dpunkt.verlag

BUCKY

BUCKY

BUCKY

Dieses Buch ist für alle, die keine Zeit haben, es zu lesen.

Sie haben keine Sekunde, um Luft zu holen.

Um an den Rosen oder am Kaffee zu schnuppern.

Ihr Leben wird immer hektischer und voller.

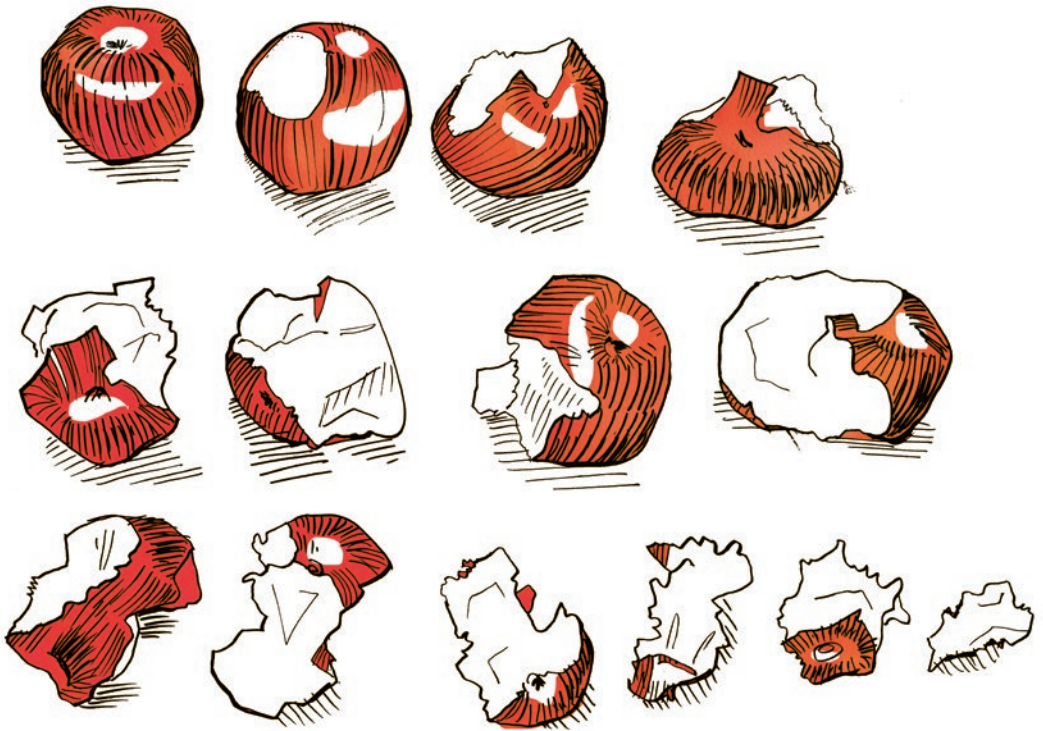
Weswegen Sie Ihre To-do-Liste unbedingt noch um einen Punkt erweitern müssen:

[✓] Kunst machen

Im Ernst, *Kunst*? Ja.

Das große Problem: Zeit

Ich weiß, dass Sie nicht viel Zeit haben. Lassen Sie uns also gleich zum Punkt kommen.



Sie werden entdecken, dass

(a) Kunst Sie gesünder und glücklicher macht,

(b) Sie nicht denken müssen, Sie bräuchten „Talent“, um tolle Kunst zu machen,

und

(c) Kunst in das verrückteste, arbeitsreichste, hektischste und unkontrollierbarste Leben passen kann, selbst in Ihres.

Und mehr als ein paar vergnügliche Minuten am Tag braucht es dazu nicht.

Verstanden? Gut. Weiter ...

Kunst macht Ihr Leben
reicher.

UND lustiger.

Und besser.

Und cooler.

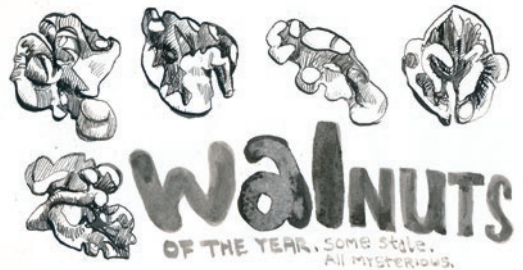
Und wENiger stressig.

Und ...

Im Hier und Jetzt sein. Kunst hält die Zeit an. Wenn Sie zeichnen oder malen, was um Sie herum ist, sehen Sie es als das, was es ist. Statt sich in einer virtuellen Welt zu bewegen, wie wir es heute die meiste Zeit tun, sind Sie in der wirklichen Welt gegenwärtig. Statt sich auf all das zu fixieren, was Ihnen durch den Kopf schießt, halten Sie inne, machen den Kopf leer, atmen tief durch und sind einfach. Dafür brauchen Sie weder ein Mantra noch einen Guru. Und auch keine App. Nur einen Stift.

Ihre Geschichte erzählen. Das Leben ist bloß eine lange Reihe kleiner Erleuchtungen. Sie müssen nur innehalten und sie wahrnehmen. Indem Sie Kunst machen, halten Sie fest, was Sie erleben und lernen. Eine Zeichnung und ein oder zwei Sätze in einem Skizzenbuch machen einen alltäglichen Augenblick zu etwas Bedeutsamem. Ihre Kunst setzt einen Rahmen und richtet Ihren Blick auf das, was wirklich zählt. Im Laufe der Zeit erschaffen Sie so ein Buch voller Erinnerungen – ein echtes Protokoll dessen, was in Ihrem Leben zählt.

Heißen Sie die Welt willkommen. Sie ist nicht perfekt, aber wunderschön. Und den meisten schönen Dingen wohnen Charakter und Erfahrungen inne. An einem angeschlagenen Becher, einem halb aufgegessenen Apfel oder den zarten Linien im Leder Ihres Armaturenbretts gibt es vieles zu lernen und zu bewundern. Kunst zu machen zeigt Ihnen, wie reich Ihr Leben ist. Ihre wahren Schätze. Einen funkelnagelneuen Maserati zu zeichnen macht längst nicht so viel Spaß wie einen rostigen alten Pick-up.



Nie mehr Sudohn. Sie werden sich nie mehr langweilen oder Zeit vergeuden. Jeder Tag bietet viele ungenutzte Augenblicke, ob Sie beim Arzt im Wartezimmer sitzen oder dumpf vor der Glotze hocken. Statt Tweets auf Ihrem Handy zu lesen, machen Sie Kunst. Jede Minute Ihres Tages zählt. Machen Sie sie lohnenswert.

AHA! Der Kunst-Effekt

Es ist geradezu absurd, Künstler als Träumer zu bezeichnen. Ich finde, es sind die vernünftigsten Menschen überhaupt, bewusst und präsent. Als Künstler sieht man das Leben, verbindet sich mit seiner Schönheit und erschafft etwas, womit man diese Beobachtungen an andere weitergeben kann. Man bemerkt Dinge.

An so einem Bewusstsein muss man arbeiten. Man muss das Sehen zur Gewohnheit machen, sich mit dem Alltag verbinden und dazu Stellung nehmen. Und zwar jeden Tag, und sei es nur für ein paar Minuten.



Ein paar Worte über mich

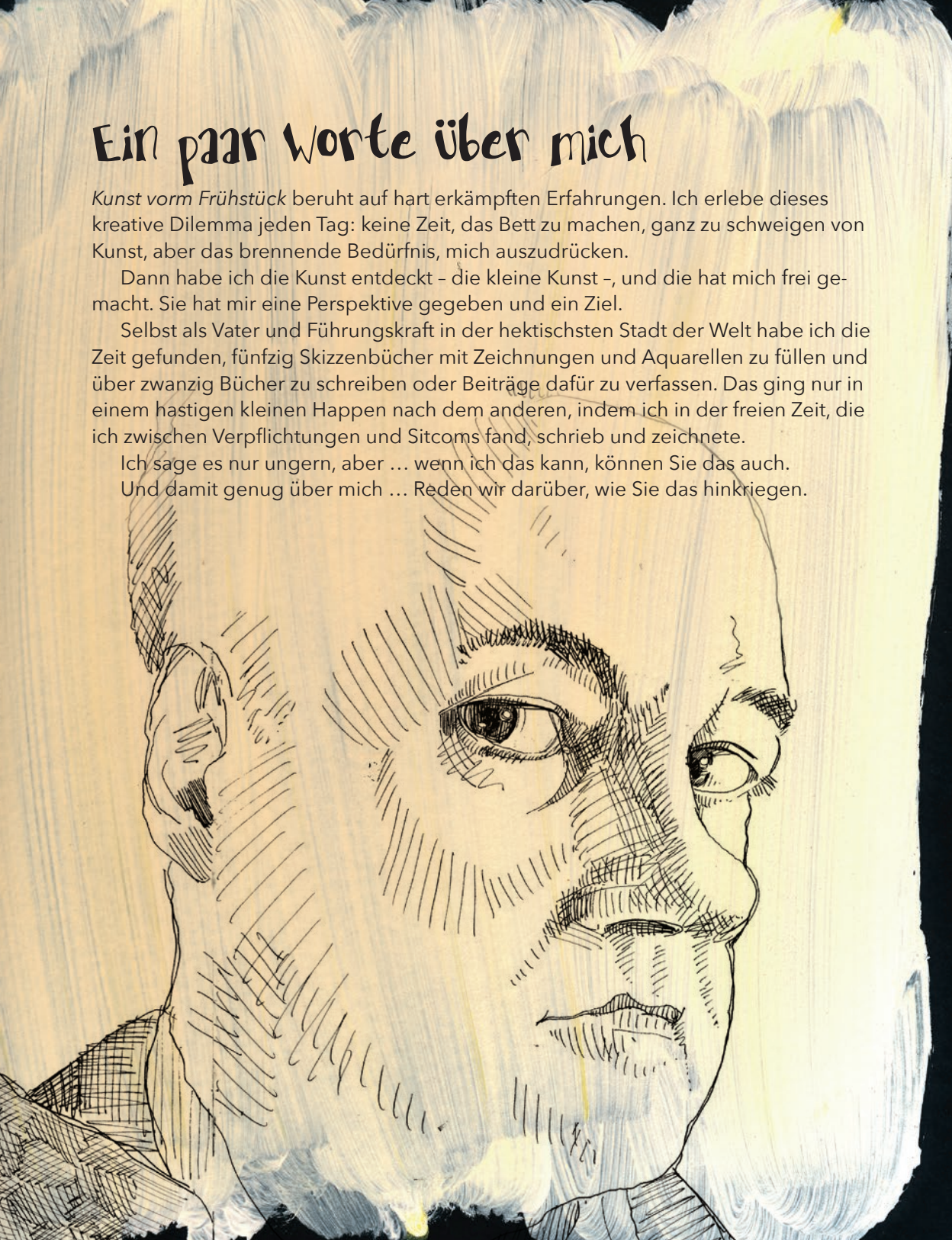
Kunst vorm Frühstück beruht auf hart erkämpften Erfahrungen. Ich erlebe dieses kreative Dilemma jeden Tag: keine Zeit, das Bett zu machen, ganz zu schweigen von Kunst, aber das brennende Bedürfnis, mich auszudrücken.

Dann habe ich die Kunst entdeckt - die kleine Kunst -, und die hat mich frei gemacht. Sie hat mir eine Perspektive gegeben und ein Ziel.

Selbst als Vater und Führungskraft in der hektischsten Stadt der Welt habe ich die Zeit gefunden, fünfzig Skizzenbücher mit Zeichnungen und Aquarellen zu füllen und über zwanzig Bücher zu schreiben oder Beiträge dafür zu verfassen. Das ging nur in einem hastigen kleinen Happen nach dem anderen, indem ich in der freien Zeit, die ich zwischen Verpflichtungen und Sitcoms fand, schrieb und zeichnete.

Ich sage es nur ungenau, aber ... wenn ich das kann, können Sie das auch.

Und damit genug über mich ... Reden wir darüber, wie Sie das hinkriegen.

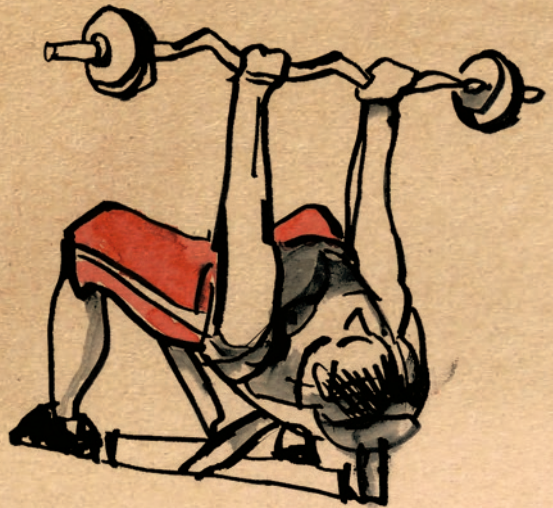


Wie Kreativität zur Gewohnheit wird

Kurzfassung: Kunst zu machen erfordert nicht viel Material und Zeit und verursacht auch keine hohen Kosten. Es kann in das Leben passen, das Sie heute führen. Es kann zur Gewohnheit werden. Sie müssen nur ein paar kleine Vereinbarungen mit sich selbst treffen.

1. **Machen Sie jeden Tag etwas Kreatives.** Irgendetwas. Ich werde Ihnen zahllose Sachen vorschlagen, für die Sie höchstens 15 Minuten brauchen. Ein paar schnelle Zeichnungen, während Sie darauf warten, dass das Kaffeewasser kocht, sind der erste Schritt.
2. **Verpflichten Sie sich, das für, sagen wir, 30 Tage durchzuziehen.** Das ist der schwerste Teil - die erste Phase, die Ihr Gehirn braucht, um sich auf diese neue Gewohnheit einzustellen.
3. **Fangen Sie bloß nicht damit an, Berge von Künstlermaterialien zu kaufen.** Besorgen Sie sich ein Skizzenbuch und einen Stift, die in Ihre Handtasche oder Ihren Rucksack passen, und tragen Sie beides immer bei sich für den Augenblick, in dem sich die Gelegenheit bietet. Später erweitern wir das Sortiment und probieren ein paar andere Materialien und Techniken aus.
4. **Bleiben Sie dran.** Halten Sie Ausschau nach Gelegenheiten, nach Lücken in Ihrem Terminkalender. Gehen Sie keinen Tag zu Bett, bevor Sie nicht etwas Kreatives gemacht haben. Zeichnen Sie Ihren Wecker oder den Moderator der Late-Night-Talkshow.
5. **Streben Sie nicht nach Perfektion.** Eine lahme Zeichnung ist besser als keine.
6. **Versuchen Sie es einfach.** Warten Sie, bevor Sie ein Urteil darüber fällen, ob es sich lohnt, bis die 30 Tage um sind (und ich weiß, dass es sich lohnt).

7. Suchen Sie sich *Hitstreiter*. Oder schließen Sie sich einer Online-Gruppe an wie *Everyday Matters* auf Facebook. Ermutigen und spornen Sie einander an.
8. Lesen Sie, wenn Sie feststecken, in diesem Buch. Aber lesen Sie es nicht, statt zu zeichnen. Ich bin nicht beleidigt.
9. Gewöhnen Sie sich daran, kalten Toast zu essen. Zeichnen Sie jeden Tag Ihr Frühstück. Dann essen Sie es.



LOS GEHT'S

Eine Woche voller kurzer Zeichenlektionen

M

I

W

Ih

F



Das wird leicht. Versprochen.

Beim Zeichnen geht es um das Beobachten. Darum, das, was man betrachtet, in die Linien zu zerlegen, aus denen es besteht, und diese dann, eine nach der anderen, auf ein Blatt Papier zu bringen.

Auch ein Computerprogramm funktioniert so – unzählige winzige Schritte, in der richtigen Reihenfolge mit Lichtgeschwindigkeit ausgeführt. Eine Beethoven-Sinfonie? Lesen Sie einfach alle Noten, von der Einleitung bis zum Finale. Französisch kochen? Dazu brauchen Sie nicht mehr als ein verständliches Schritt-für-Schritt-Rezept und eine gute Flasche Wein. Das Einzige, was wirklich unmöglich ist, ist ein Ikea-Regal zusammenzubauen.

Zeichnen funktioniert genauso.

Das Meiste, was Sie zeichnen möchten, setzt sich aus geraden Linien, Kurven und organischen Schnörkeln zusammen. Sie können mit allergrößter Sicherheit eine kurze, einigermaßen gerade Linie zeichnen. Und mit ein wenig Sorgfalt gelingt Ihnen wahrscheinlich auch ein Bogen oder ein einigermaßen runder Kreis. Um mehr Genauigkeit zu erreichen, müssen Sie nur langsamer machen. Und durch Üben werden Sie besser. Und was die Schnörkel angeht, also bitte, das sind doch bloß Schnörkel.

Doch Sie möchten nicht nur lernen, Linien und Bögen zu zeichnen (Sie wollen ja auch keine Lektion darin, wie man Wasser kocht oder eine einzelne Note auf dem Klavier spielt). Es ist das Zusammenfügen all dieser Elemente, das die Vorstellung vom Zeichnen zugleich befriedigend und herausfordernd macht. Aber mehr ist es auch nicht, eine Herausforderung, keine Unmöglichkeit, egal wer Sie sind.

Das Entscheidende bei dem, was wir diese Woche machen, ist, im Kopf einen Schalter umzulegen, der Ihnen hilft, anders zu sehen. Es geht nicht darum, sich mit überakkuraten Maßen oder Perfektion in den Wahnsinn zu treiben. Wir fertigen hier keine technischen Zeichnungen an, wir lernen etwas über uns selbst.

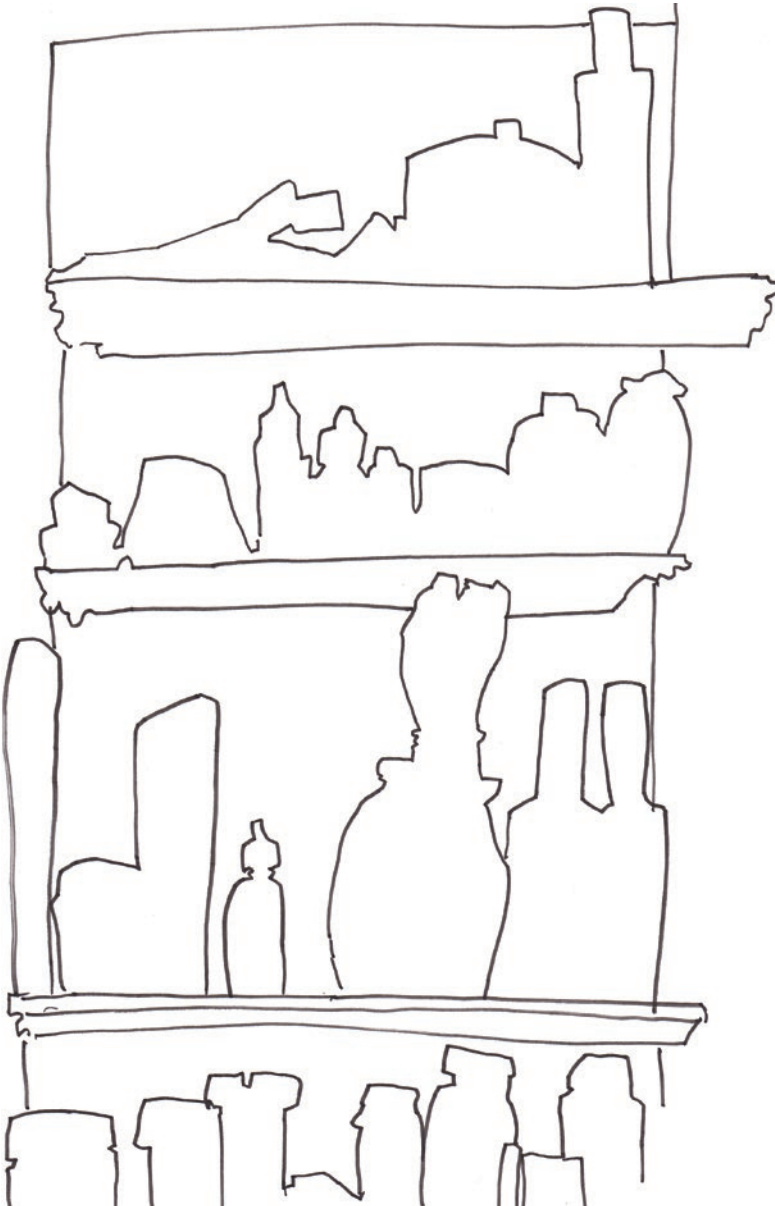
Seien Sie nett zu sich selbst, machen Sie den Kopf leer und stellen Sie sich darauf ein, an einem Montagmorgen mehr Spaß zu haben, als Sie je für möglich gehalten hätten.

Der Donnerstag

Öffnen Sie Ihr Badezimmerschränkchen und zeichnen Sie die Umrisse der Gegenstände im obersten Fach. Denken Sie nicht darüber nach, was Sie zeichnen. Zeichnen Sie nur die Außenkanten, bis Sie eine große Form gezeichnet haben. Machen Sie langsam, aber Sie sollten dafür nicht mehr als

ein paar Minuten brauchen. Ignorieren Sie Ihr Gehirn. Hören Sie nur auf Ihre Augen.

Jetzt zeichnen Sie das nächste Fach. Dann das nächste. Putzen Sie sich die Zähne.



Der Freitag

Zeichnen Sie Ihr Schränkchen fertig. Zeichnen Sie die inneren Linien der Objekte im obersten Fach. Kopieren Sie nicht sämtliche Worte auf sämtlichen Etiketten, zeichnen Sie nur so viel, dass es wiederzuerkennen ist. Machen Sie weiter. Gott sei Dank ist heute Freitag.

Aha! Ommmm

Wenn Sie sich hinsetzen, um etwas zu zeichnen, hält die Zeit in ihrem verrückten Tanz inne. Sie spüren, wie Ihr Geist sich konzentriert und still wird. Nach zehn Minuten Zeichnen fühlen Sie sich entspannt und erfrischt. Es geht nicht um die Linien auf dem Papier, es geht darum, wie Augen, Gehirn und Hand sich miteinander ausrichten und Sie im Hier und Jetzt verankern. Am Anfang wird das Geplapper in Ihrem Kopf Sie noch ablenken, doch bald werden Sie merken, dass Sie in diesen ruhigen, konzentrierten Zustand wechseln können. Mit traditioneller Meditation ist es mir noch nie gelungen, meinen Geist zu beruhigen, aber eine einfache Zeichnung vor dem Frühstück erdet mich und verbindet mich mit der Welt.

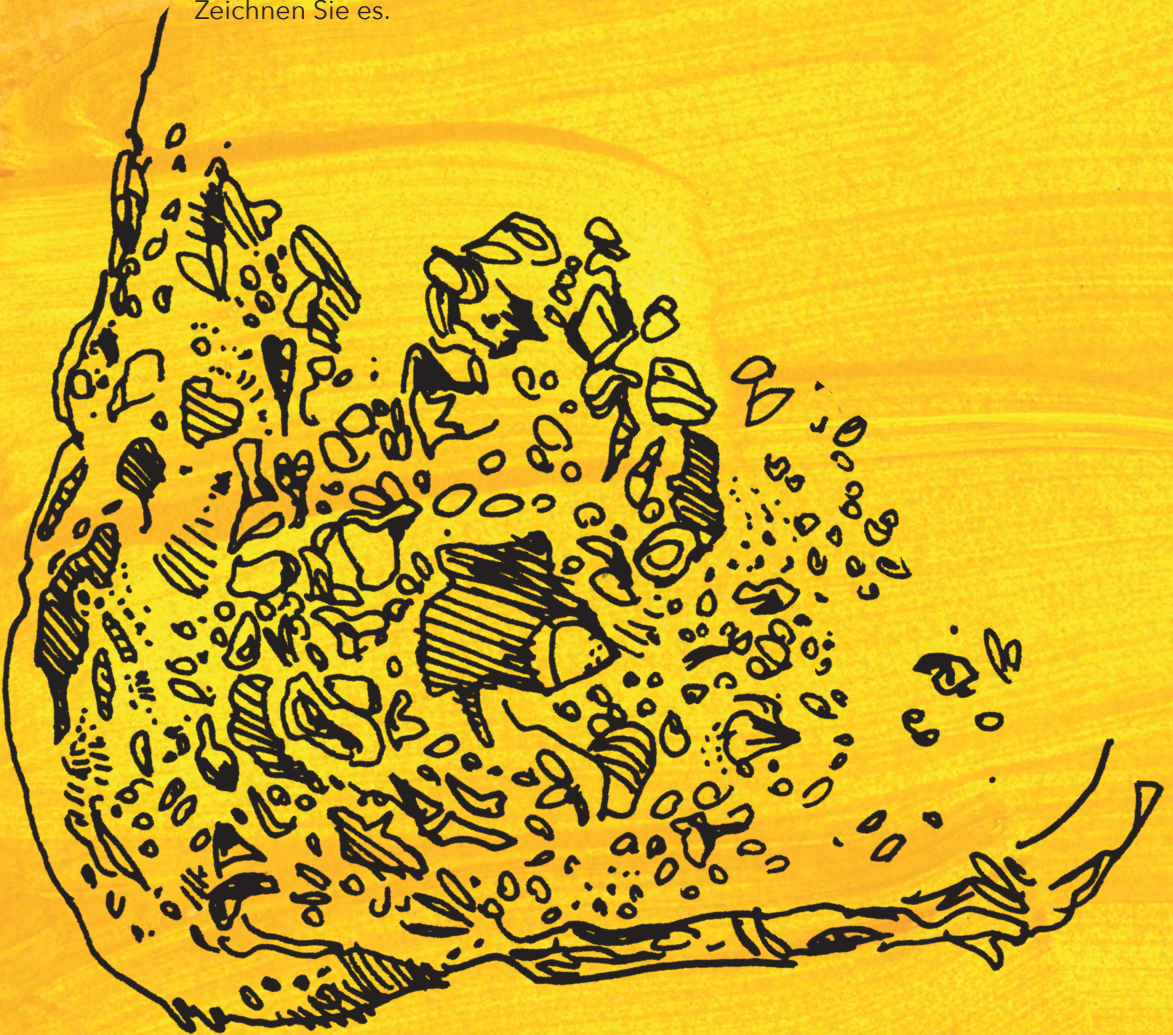


Planet Krümel

Zuerst polieren Sie Ihre Lesebrille und träufeln sich Augentropfen in die Augen. Wir tauchen tief ein.

Holen Sie eine Scheibe Toast und zeichnen Sie den Rand. Jetzt wählen Sie einen Bereich der Toastscheibe aus und suchen nach dem Kleinsten, was Sie erkennen können: ein Loch, eine Ritze, ein Krümel. Zeichnen Sie die Form dieses winzigen Dinges. Jetzt bewegen Sie sich langsam weiter zum nächsten Orientierungspunkt, auf den Sie stoßen – noch ein Krümel, eine Unebenheit, eine Spalte.

Zeichnen Sie es.





Zeichnen Sie die nächsten 10 Minuten alles, was Sie rundum auf dem Toast entdecken, springen Sie von einem zum nächsten, als würden Sie aus dem Fenster eines Düsenflugzeugs blicken und der Toast wäre Kansas. Arbeiten Sie sich langsam vor und zeichnen Sie jedes einzelne Ding, das Ihnen unterkommt. Sie müssen nicht den ganzen Umriss ausfüllen, ein kleiner Bereich, den Sie intensiv betrachten, reicht.

Die Zeit ist um.

Ist es nicht fantastisch, was da alles zu entdecken war? Und noch fantastischer ist, wie ruhig Sie sind, nachdem Sie sich so intensiv auf etwas konzentriert haben, was Sie normalerweise mit Butter und Marmelade bestreichen.

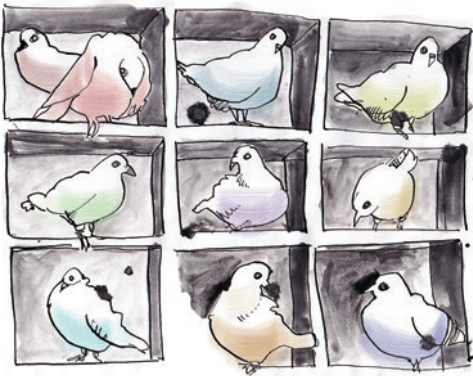
Jetzt vergessen Sie die Kalorien und essen Sie den Toast. Sie haben ihn sich verdient.



Aha! Besser in Kontakt mit der Wirklichkeit kommen

Unsere Augen bombardieren uns den ganzen Tag mit riesigen Mengen an Informationen. Um mit diesem ganzen Input fertig zu werden, hat unser Gehirn gelernt, Informationen zu verarbeiten und in Kategorien einzuteilen.

Statt also zu sagen: „Schan, da ist ein Holzstock, der mit Rinde bedeckt und an die 14 Meter hoch ist, 84 Äste hat und 7.612 Blätter in 14 verschiedenen Grüntönen und von links in einem Winkel von 60 Grad von der Sonne beschienen wird“, sagen wir: „Da steht ein Baum.“



Und wir betrachten einige Eichen, Ulmen und Birken und sagen: „Baum, Baum, Baum.“ Und dann fassen wir diese Informationen zusammen: Wald.

Dinge in Schubladen zu sortieren spart Zeit. Doch es entfernt uns immer mehr von der Wirklichkeit, und irgendwann leben wir nur noch im Kopf. Das Leben ist ein stunnenswerter, monumentaler

3D-IMAX-Film, doch unser Gehirn möchte am liebsten twittern: „Es geht um Aliens und Zombies. War toll.“ Effizient, aber traurig.

Die Wirklichkeit ist nicht ordentlich und sauber und unterteilbar, und genau das macht sie so schön. Kunst zu machen verlangsamt uns so weit, dass wir die Einzelheiten erkennen können, die Falten, die Welt in der Welt. Ohne sie ist das Leben nur ein verschwommener Klecks aus Kurzzusammenfassungen, Kinotrailern und Mikrowellen-Menüs.

Wollen Sie das wirklich?



14 Grüntöne

Sonne im Winkel von 60 Grad

7.612 Blätter

2 Tauben

84 Äste

Rinde

Wenn's haarig wird

Ihre Haustiere sind lebendige, atmende Modelle, die den ganzen Tag nichts anderes tun, als sich in Pose zu werfen und darauf zu warten, dass Sie sie zeichnen.



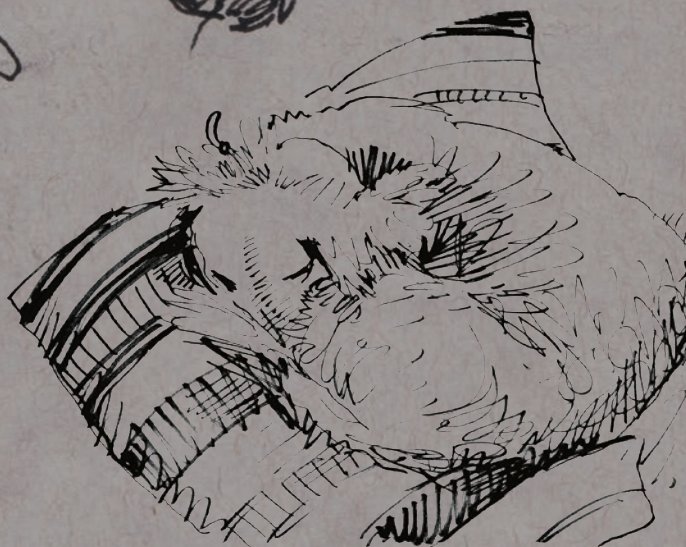
Zeichnen Sie Ihren Schnauzer, wenn er schläft, Ihre Siamkatze, wenn sie aus dem Fenster schaut, Ihren Airedale beim Fressen, Ihren Tukan, wenn er die Nachbarn verflucht, Ihren Dackel, wenn er um Speck bettelt.



JOE IN
HIS BASKET

Zeichnen Sie ihr Spielzeug,
ihre Leinen, ihre Futternäpfe,
Pfoten, Schwänze und Ohren.

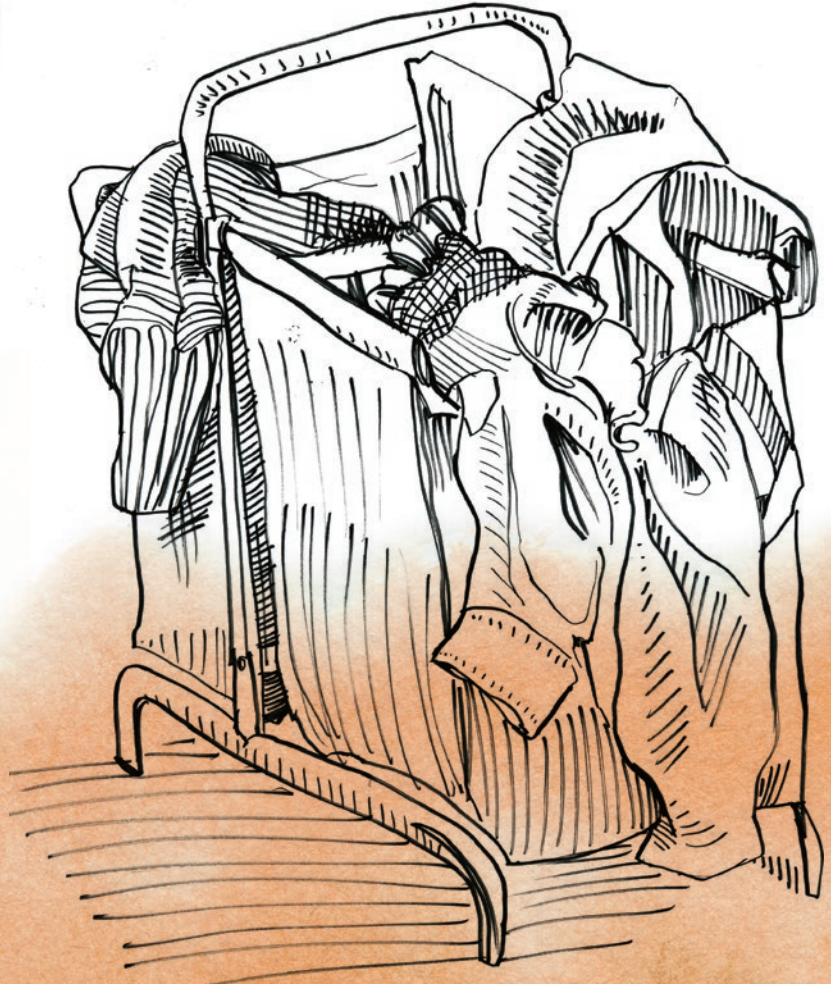
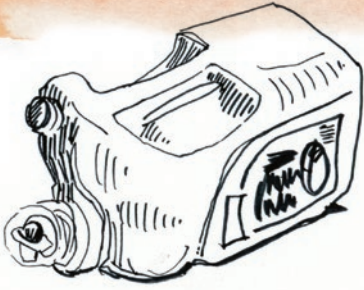
Fein gemacht! Da hast du
einen Keks.



Kelloggs und Meister Proper

Klar können Sie Hausputz machen. Aber Sie können auch einfach Ihre Putzmittel zeichnen. Zeichnen Sie Ihre ungemachten Betten, Ihr schmutziges Geschirr, die Krümel auf der Arbeitsplatte, den leeren Saftkarton, der noch im Kühlschrank steht, Ihr Spiegelbild hinter den Streifen auf dem Spiegel im Bad.

Es wird doch eh alles wieder schmutzig - aber Kunst ist für immer.





Zeit für mich

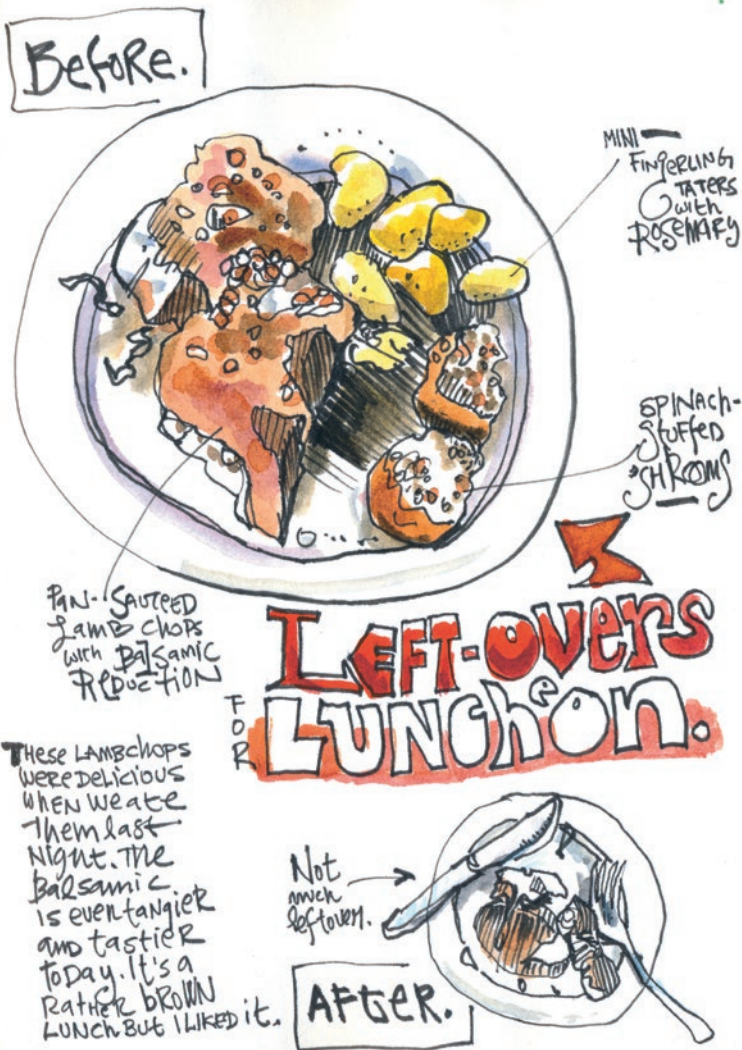
Stehen Sie 23 Minuten früher auf als sonst. Stellen Sie sich gleich den Wecker für morgen. Plötzlich haben Sie diese kleine Zeitspanne ganz für sich. Zeichnen Sie etwas, irgendetwas, bevor die anderen aufstehen.

Ganz früh am Morgen ist Ihr Kopf klar und positiv gestimmt. Sie sehen besser und Ihnen gefällt besser, was Sie gemacht haben. Wenn Ihr zweiter Wecker zur gewohnten Zeit klingelt, beginnen Sie den Tag frei von Schuldgefühlen mit einem kleinen Lächeln in Ihrem kreativen Gesicht.

Man ist, was man isst

Zeichnen Sie jeden Tag alles, was Sie essen. Sie werden feststellen, dass Sie langsamer essen und weniger (weil Ihr Essen inzwischen kalt geworden ist). Bald werden Sie sich fragen: „Muss ich dieses Teilchen wirklich zeichnen?“ Sie werden erstaunlich dünn sein und sehr cool. Glauben Sie mir, es funktioniert.

Denken Sie doch mal nach: Warum spricht man wohl von „brotloser Kunst“?



Sonntagsmaler

Lassen Sie das Dessert ausfallen. Zeichnen Sie stattdessen, was die anderen bestellt haben. Zeichnen Sie Ihre Rettungsringe. Denken Sie daran: Tusche hat keine Kalorien. Null.

aha! Hindernisse

Wie läuft's? Wird Kreativität allmählich zur Gewohnheit? Sorgen Sie dafür, dass Sie genug Zeit für sich haben? Brauchen Sie ein bisschen Zuspruch?

Jedem Künstler stellen sich Hindernisse in den Weg. Sie können einen tollen Start hinlegen und jede freie Minute zeichnen, und eines Tages wachen Sie auf und haben keine Lust. Das gehört dazu und ist vollkommen in Ordnung. Die Tatsache, dass Sie schlappmachen, heißt nicht, dass es vorbei ist und Sie gescheitert sind. Ihr Gehirn und Ihre Seele sagen Ihnen, dass Sie eine Pause brauchen, um wieder aufzuladen, mehr nicht. Ändern Sie den Kurs und sehen Sie sich die Arbeit anderer Künstlerinnen und Künstler an, statt zu zeichnen. Oder schauen Sie einen Film über das Leben eines Musikers (zum Beispiel Amadens). Oder kochen Sie etwas. Oder hängen Sie bloß rum.

Aber hören Sie weiter hin. Betrachten Sie die Tatsache, dass Sie eine Pause machen, nicht als Beleg dafür, dass Sie von der Gewohnheit abgekommen sind. Behalten Sie Skizzenbuch und Stift in der Nähe und greifen Sie danach, wenn das Bedürfnis zurückkehrt. Denn das wird es. Warten Sie ... ja, da kommt es schon!



Jenseits von Schwarz und Weiß



Jetzt, da Sie alles gezeichnet haben, was sich nicht wehrt, lassen Sie uns eine Begleit-Band für Ihren Stift besorgen. Ein paar Pinsel, ein paar Farben, ein paar andere Möglichkeiten, die Welt in ihrer ganzen Farbenpracht zu sehen. Bald wird Ihr Skizzenbuch vor Farben erstrahlen.

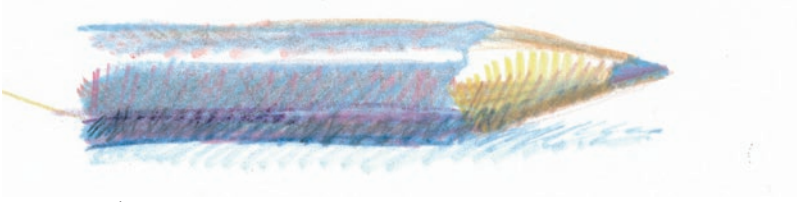
crashkurs Buntstifte

Ihre Zeichnungen mit Buntstiften zu kolorieren ist ein toller erster Schritt in die Welt der Farben. Sie sind leicht zu transportieren, kosten nicht viel, machen keinen Dreck, und Sie haben wahrscheinlich schon mal welche benutzt (wenn auch womöglich zum letzten Mal mit sieben).

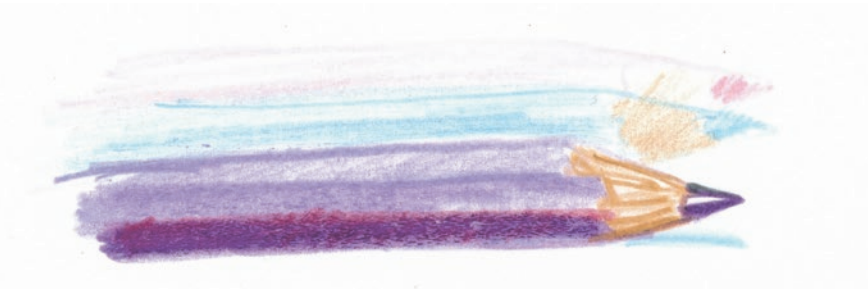
Am naheliegendsten ist es, die gezeichneten Formen mit Buntstiften farbig auszumalen. Die farbigen Flächen können einen schönen grafischen Look ergeben, doch die unzähligen Farbtöne und -schattierungen, die Sie sehen, sind damit noch lange nicht erfasst.



Zeichnen Sie zunächst mit Tusche und kolorieren Sie die Zeichnung dann mit Buntstiften. Dann machen Sie eine ganze Zeichnung nur mit Buntstiften, Linien und alles.



Schichten: Sie können neue Farbtöne mischen, indem Sie eine Farbe über die anderen legen. Sie können sie auch ineinander übergehen lassen. Selbst mit einer kleinen Auswahl von Buntstiften erhalten Sie so eine ganze Bandbreite von Farben.



Tonwerte: Variieren Sie den Druck. Drücken Sie sehr fest, um strahlende, satte Farben zu bekommen, die den Blick auf bestimmte Bereiche der Zeichnung lenken. Und dann halten Sie sich zurück, um ganz blasse, zarte Pastelltöne zu erzeugen, mit denen Sie den Hintergrund kolorieren. Probieren Sie verschiedene Herangehensweisen aus, um dem Licht, der Atmosphäre, dem Objekt oder Ihrer Stimmung gerecht zu werden.



Farbiger Untergrund: Zeichnen Sie mit Buntstiften auf Buntpapier oder Tonpapier. Ich arbeite unglaublich gern mit Weiß und hellen Farben auf dunklem oder grauem Papier.