

Malen macht glücklich



MIDAS

Terry
Runyan





Malen macht glücklich

KREATIVITÄT
MIT WASSERFARBEN

Terry Runyan

MIDAS



Inhalt

6	Einführung
10	1 Weshalb Kreativität?
18	2 Aquarellfarben
32	3 Bremsklötze
42	4 Achtsamkeit und Präsenz
58	5 Los geht's mit Malen!
136	6 Wann bin ich fertig?
154	7 Das pure Glück
156	Hilfsmittel
158	Dank Impressum



Einleitung

Als mich mein Verlag bat, ein Buch zum Thema Aquarellfarben und Achtsamkeit zu schreiben, habe ich mich sehr gefreut, war aber gleichzeitig auch ein wenig ängstlich. Aber da ich die Ironie dieser widersprüchlichen Gefühle erkannte, habe ich mich davon nicht zurückhalten lassen. Dieses Buch war für mich eine gute Gelegenheit, Kreativität zu »üben«, also bewusst wahrzunehmen, wie sich Kreativität entfaltet und gleichzeitig meine kritischen Gedanken widerstandslos an mir vorbeiziehen zu lassen.

Das Buch entstammt meinen eigenen Lebenserfahrungen, zu denen auch das Schreiben dieses Buches gehört. Ihnen gemeinsam ist der Flow, der mich wie eine Welle erfasst und von der Bewegung meines Pinsels zur Stimme meines inneren Kritikers schwemmt und wieder zurück. Während der gesamten Zeit musste ich mir meine angeborene Kreativität immer wieder vor Augen führen und mein Wohlfühl bewusst wahrnehmen, um zu lernen, wie ich dauerhaft auf dieser Welle surfen kann.

Wie die meisten Menschen war ich schon als Kind kreativ. Damals erhielt ich viel Lob für meine »Werke«. Doch als ich älter wurde, wurde mir bewusst, dass ich nicht gut genug war. Ich weiß nicht, woher diese Überzeugung kam, aber sie begleitete mich jahrzehntelang und führte dazu, dass ich die Kunst lange Zeit aufgab. Erst als ich mit Mitte zwanzig versuchte herauszufinden, was ich mit meinem Leben anfangen möchte, stieß ich auf den Beruf der Illustratorin.

Allen Zweifeln zum Trotz stellte ich aus den Ergebnissen einiger Kunstkurse, an denen ich im Laufe der Jahre teilgenommen hatte, ein Portfolio zusammen und reichte es bei der José State University in meiner Heimat Kalifornien ein. Zu meiner großen Überraschung wurde ich im Studiengang Design und Illustration angenommen, obwohl ich insgeheim hoffte, dass die Uni abbrennen möge, bevor ich mein Studium beginnen musste. Meine Unsicherheit und mein innerer Kritiker waren laut und versuchten alles, um mich in Sicherheit zu bringen. Aber ich blieb dabei.



Nach meinem Studienabschluss bekam ich eine Anstellung bei Hallmark in Kansas City, wo ich die nächsten dreißig Jahre als Illustratorin arbeitete. Es waren großartige Jahre, aber mein innerer Kritiker wich mir nie von der Seite. Während des Studiums und in meinem Berufsleben lernte ich, schneller zu sein als mein Kritiker und ihm immer einen Sprung voraus zu sein. Meist war ich auch erfolgreich, denn ich war immer sehr produktiv und neugierig darauf, neue Dinge auszuprobieren. Doch immer fühlte ich mich ein bisschen wie eine Betrügerin. Dieses »Hochstapler-Syndrom« war bei mir sehr ausgeprägt. Begleitet wurde es von großem Perfektionismus und dem ständigen Bedürfnis, mich mit allen Projekten vor allem vor mir selbst zu beweisen.

Erst im späteren Verlauf meiner Karriere interessierte ich mich mehr und mehr dafür, meine eigene Kunst zu erkunden. Als ich Hallmark im Oktober 2016 verließ, war dies mein neuer Weg – mit unbekanntem Ziel. Doch dieser neue Weg zeigte mir, wie sehr mich mein innerer Kritiker beeinflusst. Ein Jahr lang produzierte ich sehr große gegenstandslose Werke und fand mich dann in einer tiefen Krise wieder. Ich wusste nicht, wo das alles hinführen sollte. Ich war orientierungslos.



Aber dann tauchte ich tiefer in einige hilfreiche Beschäftigungen ein, die ich bereits in jüngeren Jahren verfolgt hatte. Sie alle liefen auf die eine Frage hinaus: Wer bin ich (und wer sind wir alle)? Ich konnte doch nicht einfach das Ergebnis aller Höhen und Tiefen sein, die mir die Launen meiner inneren Stimme auferlegten!

Irgendwie war mir klar, dass mein Wert nicht nur in dem bestand, was ich tat. Diese Idee verfolgte ich weiter und beschäftigte mich darüber hinaus damit, wie ich mich selbst, mein Wohlbefinden, meine Kreativität und meinen Wert sowie Wohlbefinden, Kreativität und Wert der Menschen um mich herum wahrnehme. Dieser Ansatz wurde zur Grundlage für mein Schaffen und meine Beziehung zu anderen. Und daraus entwuchs auch meine kreative Motivation.

Mit diesem Buch möchte ich Sie motivieren, sich selbst darzustellen und kreativ zu bleiben. Außerdem möchte ich Ihnen zeigen, dass Ihr kreativer Ausdruck nichts über Ihre Persönlichkeit und schon gar nichts über Ihren Wert als Mensch aussagt. Behalten Sie dies im Hinterkopf und Sie werden freier und neugieriger werden. Sie werden bereit sein, Unordnung zu schaffen, ohne Plan zu arbeiten und im Prozess präsent zu sein. Außerdem werden Sie erkennen, was Ihr innerer Kritiker wirklich ist: eine einfache Gewohnheit und antrainierte Gedanken. Auf keinen Fall müssen Sie immer auf ihn hören oder sich von ihm überzeugen lassen. Sie können diese Gedanken einfach ziehen lassen und mit dem spielen, was Sie gerade zur Hand haben.

Terry Ryan

1

Weshalb Kreativität?

Kreativität ist eine Konstante

Unsere Kreativität schläft nie. Häufig sind wir noch in unseren Träumen kreativ. Selbst das Atmen ist eine kreative Aktivität, da es in jedem Moment etwas Neues hervorbringt. Wenn wir Kreativität als eine nie endende Bewegung verstehen, müssen wir uns nicht mehr fragen, ob wir kreativ sind oder uns kreativ fühlen. Vielleicht ist das ein neuer Denkansatz, den Sie ausprobieren sollten. Sagen Sie sich selbst: »In diesem Moment ist alles neu und im Fluss.« Sofort werden Sie feststellen, dass alles Tun kreativ ist. Kreativität ist Bewegung.

Der kreative Blick auf alles Neue

Kreativität ist ein sich offenbarendes Geheimnis, das uns jederzeit überraschen kann. Es zeigt uns, dass alles möglich ist und dass in jedem Moment etwas Neues geschieht. Vielleicht erinnert Sie das Neue an eine bekannte Erfahrung, aber Ihre Erinnerung ist nicht identisch mit dem, was aktuell geschieht. Wir alle greifen unabsichtlich auf unsere Erfahrungen zurück und suchen nach Ähnlichkeiten. Sie sollten diese Erfahrung kurz bei Seite schieben und sich ausschließlich auf das konzentrieren, was neu ist und sich vor Ihnen ausbreitet. Stellen Sie sich vor, wie viele Möglichkeiten sich Ihnen bieten.



Warum täglich üben ?

Wenn ich jeden Tag etwas Kreatives schaffe, dann werde ich nicht nur produktiver, sondern nehme meine Kreativität auch bewusster wahr. Wenn ich mich inspiriert fühle, bin ich aufmerksamer und nehme mehr wahr. Aber auch wenn ich keine Inspiration spüre, weiß ich, dass ich kreativ bin. Ich habe erkannt: Inspiration ist keine Voraussetzung für Kreativität!

Die Inspiration stellt sich häufig ein, sobald Ihr Pinsel oder Stift das Papier berührt. Nur indem Sie anfangen, setzen Sie den kreativen Fluss in Gang. Und durch tägliches Üben bauen Sie eine Verbindung zu diesem Flow auf. Sie müssen nur oft genug in diesen kreativen Dialog eintauchen, um zu erfahren, dass Ihre Kreativität immer präsent und verfügbar ist. Sie müssen nur danach greifen.

Freiheit

Wenn Sie kreativ sind, öffnen Sie sich für die Freiheit des Ausdrucks – und damit für einen ganz natürlichen Zustand. Im aktuellen Augenblick sind wir frei von unserer Vergangenheit und können all das »Geschnatter« unserer Erfahrungen ignorieren. Nichts aus unseren Erinnerungen hält uns auf.

Der Moment ist jetzt.

Was für eine wundervolle Entdeckung!



Das Geheimnis offenbart sich

Kreativität ist eine Chance, die sich im Jetzt entfaltet. Wenn wir uns dem Papier annähern, bewegen wir uns ins Unbekannte, aber Inspiration und Kreativität begleiten uns die ganze Zeit. Vielleicht empfinden Sie einen Anflug eines Wohlgefühls oder denken »Ich kann das«. Ein flüchtiges Gefühl, das Sie einlädt und vorwärts treibt.

Wenn Sie unbekanntes Terrain betreten, wird das Gefühl der Inspiration bei diesem Schritt gelegentlich von der Stimme des inneren Kritikers verdrängt. Doch die Kreativität ist immer bei Ihnen, selbst wenn negative Gedanken vorbeiziehen. Sie selbst sind Kreativität!

Mit dieser Überzeugung können Sie sich der Malerei und Ihrer Kunst ganz spielerisch nähern. Meist stellt sich die Inspiration in dem Moment ein, wenn Sie den ersten Pinselstrich auf das Papier setzen. Aber selbst wenn der innere Kritiker nicht aufhört zu schimpfen, können Sie mitten in Ihrer Inspiration und Kreativität ruhen. Denn egal, was Ihr Kopf sagt: Sie können sich gar nicht davon trennen!

Seien Sie sich dessen bewusst, und Ihre Inspiration kann ungestört fließen. Sie müssen nur willentlich im Augenblick ankommen. Die Inspiration wartet bereits auf Sie.



Die Freude am Unbekannten

Die meisten Menschen haben Angst vor dem Unbekanntem. Wir haben gelernt, vorsichtig zu sein und möglichst viel vorab zu erfahren, um fundierte und sichere Entscheidungen zu treffen und so mögliche Katastrophen zu verhindern. Ich selbst kenne diese Angst nur allzu gut. Früher hat mich der Anblick eines leeren Blatt Papiers in Panik versetzt. Ich musste meine eigenen Fähigkeiten erst sehr lange perfektionieren, um das Gefühl der Kontrolle zu haben. Nichts ist falsch daran, seine Fähigkeiten zu perfektionieren. Aber die Angst vor dem Unbekannten lässt uns in der Komfortzone verharren. Dann spielen wir nur mit dem Bekannten und versuchen, immer auf der sicheren Seite zu sein.

Doch es gibt eine andere Sichtweise auf das Unbekannte: Unbekanntes ist zunächst einmal neutral. Es macht von Natur aus weder Angst noch glücklich, sondern ist eine reine Möglichkeit. Wenn Sie sich dem Unbekannten mit offenem Geist und mit dem Wissen um Ihr angeborenes Wohlbefinden und Ihre natürliche Kreativität nähern, ist das ein sehr aufregendes Erlebnis. Das Unbekannte ist eine Einladung. Es ist Kreativität. Es vermittelt uns das Gefühl, etwas Wunderbares und Überraschendes zu erleben, wenn wir ihm unvoreingenommen begegnen. *Alles ist möglich!*





Neugier und Inspiration

Neugier, Inspiration und Staunen entspringen der großen Quelle der Kreativität, die in uns lebt und immer verfügbar ist. Nehmen Sie solche Momente bewusst wahr und Ihre Kunst wird sich auf einer völlig neuen Ebene weiterentwickeln. Voller Vorfreude, Offenheit und Erwartung für Neues folgen Sie Ihrem Flow, ohne einer bestimmten Strömung nachzugehen.

Diese Inspiration und Neugier sind immer gegenwärtig und viele scheinbar äußere Reize können sie ins Bewusstsein rufen. Die Natur, ein Foto, die Arbeit eines anderen Künstlers, Ihr Gegenüber – alles kann Ihre Inspiration und Neugier zum Leben erwecken. Solche Augenblicke machen uns aufmerksam und mitfühlend.

Ein Gespräch zwischen Ihnen und der Kunst

Die Erfahrung von Neugier und Inspiration zeigt sich nicht nur zu Beginn einer kreativen Tätigkeit, sondern auch in späteren Phasen. Ich kann nicht mehr sagen, wie oft ich eine Arbeit begonnen habe, ohne dass ein Funke übersprungen ist. Doch er hat sich später entzündet, während ich mit dem Pinsel auf dem Papier arbeitete. In so einem Moment entwickelt sich ein wahres Gespräch zwischen mir und der Kunst.





Aquarellfarben sind anspruchsvoll

Aquarellfarben sind von Natur aus flüchtig und fließend. Sie laden uns ein, mit höchster Aufmerksamkeit zu spielen. Man öffnet sich dem Prozess des Mischens von Farben und Wasser. Dann setzt man den Pinsel auf das Papier und bewegt ihn begleitet durch das Geheimnis der fließenden Farbe.

Aquarellfarben gehören zu den unwiderstehlichsten Medien, die ich kenne.

Fünf Minuten am Tag genügen, um mit Ihrer Reise zu beginnen. Ziel dieses Buches ist es, Sie zum Spiel mit Aquarellfarben zu motivieren. Doch ich möchte Sie vor allem anregen, aktiv zu werden und in Bewegung zu kommen. Nur so werden Sie vertraut mit den Materialien und sind mehr und mehr bereit, zu experimentieren und zu erkunden. Je mehr Sie malen, experimentieren und spielen, umso natürlicher werden sich Ihre Fähigkeiten entwickeln. Versuchen Sie nicht, besser zu werden. Allein durch die Freude am Malen werden Sie den Umgang mit dem Pinsel und der Farbe ganz wie von selbst lernen. Sie werden ertrauter mit Ihrer Kreativität, die Sie immer bei sich tragen, die immer verfügbar ist und die Sie immer durchströmt.



2

Aquarellfarben

Zubehör

Am Anfang benötigen Sie kein spezielles Material. Arbeiten Sie mit dem, was Sie haben, oder kaufen Sie ein kleines Set. Wichtig ist, dass Sie beginnen zu malen, und sei es nur für fünf Minuten. Aquarellfarben sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich. Ich werde Ihnen hier trockene Farben und Farben in der Tube vorstellen, obwohl ich die Tubenfarben bevorzuge.

Trockene Aquarellfarben kennen Sie aus den Wasserfarbkästen. Sie eignen sich wunderbar, wenn Sie draußen oder auf Reisen malen, und sind in zwei Ausführungen verfügbar: als Anfängerset und als Profiset. Der wichtigste Unterschied besteht darin, dass die Profifarben mehr Farbpigmente als Füllstoffe enthalten. Damit erzielen Sie intensivere Farbtöne. Aquarellfarben für Anfänger eignen sich hervorragend für die ersten Schritte beim Malen und sind zudem preiswerter. Doch je mehr Sie malen, desto eher sollten Sie Aquarellfarben für Profis ausprobieren, um den Unterschied kennenzulernen.

Aquarellfarben in Tuben sind ebenfalls als Anfänger- und Profifarben erhältlich. Der Unterschied im Verhältnis der Pigmente zum Füllstoff ist identisch mit den Trockenfarben. Wenn die Tubenfarben frisch aus der Tube kommen, müssen Sie weniger mit Wasser gemischt werden. Deshalb mag ich sie so. Außerdem können Sie sie mit Wasser zu sehr hellen Farben mischen und nach dem Trocknen auf der Palette wieder auffrischen. Darüber hinaus ist in einer Tube mehr Farbe enthalten als in den Näpfen der Trockenfarben.

Welche Farben?

Kaufen Sie einen kleinen Kasten oder wenige Farben in der Tube. Mit den warmen und kalten Primärfarben können Sie fast alle Farben mischen. Die Primärfarben sind Rot, Gelb und Blau, aber es gibt warme und kalte Rottöne, warme und kalte Gelbtöne und warme und kalte Blautöne. Außerdem mische ich gern ein wenig Paynesgrau in die dunklen Töne und verwende es auch häufig anstelle von Schwarz. Auch für eine Reihe von Erdtönen ist es hilfreich, obwohl diese auch ohne Grau gemischt werden können. Auf dieser Seite finden Sie alle Farben, die ich nutze. Zwar habe ich auch einige andere Farben, aber ich verwende sie nur unter ganz bestimmten Umständen. Je kleiner Ihre Farbpalette ist, desto besser lernen Sie, mit wenigen Ausnahmen fast alle vorstellbaren Farben zu mischen.

GELBTÖNE

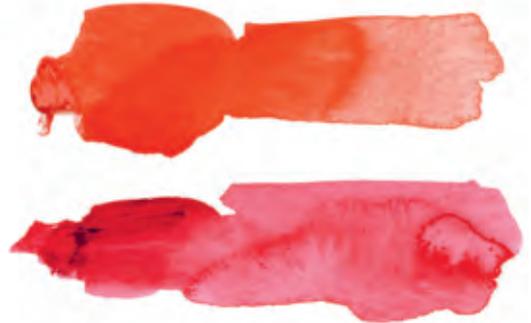
- ☞ Gamboge neu oder Kadmiumgelb (warm)
- ☞ Zitronengelb (kalt)



Primärfarben

ROTTÖNE

- ☞ Scharlachlack (warm)
- ☞ Alizarinkarmesin (kalt)



BLAUTÖNE

- ☞ Coelinblau oder Himmelblau (warmes Blaugrün)
- ☞ Französisch Ultramarin (kaltes Blaulila)

Optionale Farben

ERDTÖNE

- ☞ Gelber Ocker
- ☞ Umbra gebrannt (warm)
- ☞ Umbra natur (kalt)



GRAU

- ☞ Paynesgrau (Blaugrau)



WEITERE FARBEN

- ☞ Grüngold
- ☞ Terre Verte / Grüne Erde



Projekt 4:

Katzen malen

Gehören Sie auch zu den Menschen, die behaupten, sie können nicht malen? Vielleicht haben Sie gerade erst mit dem Malen angefangen oder Ihr innerer Kritiker erklärt Ihnen, dass Sie kein Talent haben. Für dieses Projekt müssen Sie nur die folgenden einfachen Schritte durchführen. Ich verspreche Ihnen, Sie werden viel Spaß haben!

Denn: Jeder kann Katzen malen! Bleiben Sie offen und frei und freuen Sie sich darauf, wie aus einem Klecks Schritt für Schritt eine Katze wird. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten!





- ☞ Beginnen Sie mit einem abgerundeten Quadrat.



- ☞ Fügen Sie Dreiecke für die Ohren und einen Körper hinzu.



- ☞ Jetzt die Details: die Schnurrhaare



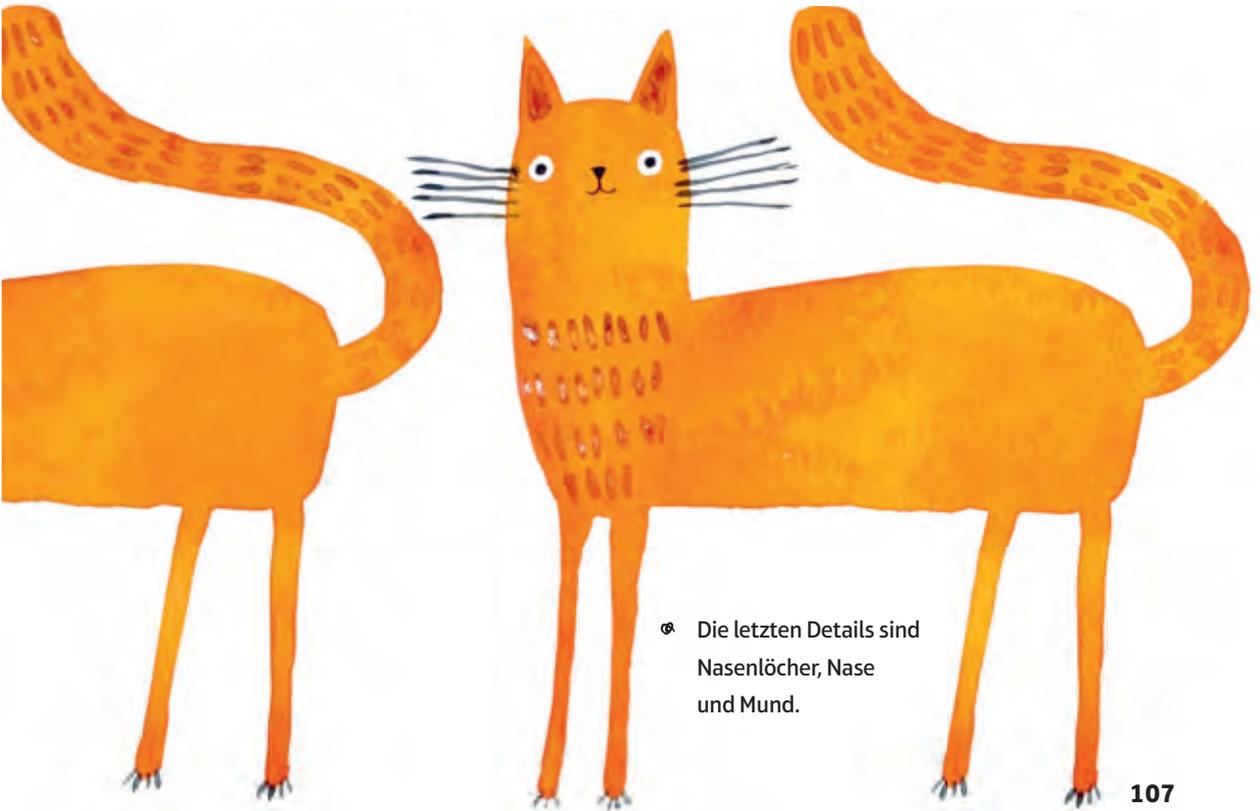
- ☞ Kleine Striche für das Fell. Das Weiß der Augen malen Sie mit einem weißen Stift.



☞ Jetzt sind die Beine dran!



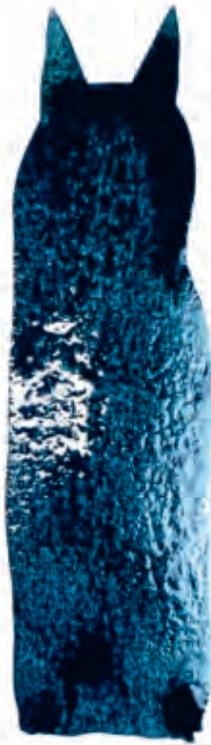
☞ Und dann noch der Schwanz.



☞ Die letzten Details sind Nasenlöcher, Nase und Mund.



- ☞ Malen Sie zuerst einen rundlichen Klecks.



- ☞ Fügen Sie Körper und Ohren hinzu. Und dann den Schwanz.



- ☞ Malen Sie mit einem nassen Pinsel einen Kreis zwischen die Augen.





☞ Schnurrhaare



☞ Fell, Vorderbeine,
Ohren und ganz
wichtig: die Augen.



☞ Fügen Sie Nase
und Mund hinzu.



Texturen und Muster

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, ein Bild mit Texturen und Mustern zu versehen. Im Abschnitt zur Trockentechnik haben Sie bereits einiges dazu erfahren. Auch mit Linien und Strukturen lassen sich Texturen und Muster erzeugen. Dazu nehme ich am liebsten meine Aquarellstifte sowie einen weißen und einen schwarzen Stift zur Hand. Nehmen Sie zerknülltes Papier, einen Radiergummi, Luftpolsterfolie oder andere texturierte Gegenstände als Stempel. Tauchen Sie sie in die Farbe und stempeln Sie Ihr Bild damit. Den Bereich, auf dem Sie stempeln möchten, sollten Sie abkleben, damit die Textur oder das Muster nur an der gewünschten Stelle aufgetragen werden.







Mit einer Schablone malen

Sie können auch eine Schablone herstellen und um sie herum malen. Statt einer Schablone können Sie die Kontur des Motivs auch mit einem dünnen Stift aufzeichnen und um die Kontur herum malen, so dass das Motiv weiß bleibt. Dabei fange ich meist oben an und arbeite mich nach unten vor, sodass das Papier an der Stelle, an der das Motiv ist, weiß bleibt. Am einfachsten ist es, wenn Sie mit vertrauten Motiven arbeiten. Ich mag dieses Vorgehen, weil ich nicht weiß, wie die Form am Ende aussieht, da ich sie noch nie gezeichnet habe. So bleibt Ihre Arbeit aufregend und voller Überraschungen.

Was die Formen angeht, so sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Kunstwerk und lassen Sie die Stimme des inneren Kritikers unbeachtet.

Weitere Malmittel

Neben der Aquarellfarbe können Sie noch viele andere Malmittel nutzen, um das Bild interessanter zu gestalten. Den weißen und den schwarzen Stift habe ich schon erwähnt. Aber nun möchte ich ein wenig mehr ins Detail gehen und Ihnen Medien vorstellen, die faszinierende Effekte erzeugen.

Ich verwende gerne Weiß für meine Aquarelle. Mit unterschiedlichen Arten von Weißstiften lassen sich Details und das Weiß in den Augen von Tieren darstellen. Meine derzeitigen Favoriten sind Posca Acrylstifte, meist nutze ich die dünnste Spitze. Da die Posca-Stifte mit Acryl malen, entsteht oft eine Art Glanz, vor allem, wenn Sie eine größere Fläche bemalen. Meist überdecke ich die Stellen des Acrylstiftes mit weißer Gouache oder einer deckenden Aquarellfarbe, um diesen Glanz zu mindern. Der weiße Bereich lässt sich auf diese Weise einfacher malen.

Wenn Sie weiße Gouache allein verwenden, müssen Sie mehrere Schichten auftragen, damit die Farbe deckt. Mit einem Federhalter oder Pinsel können Sie aber auch weiße Tinte verwenden.





Tusche

Häufig male ich mit Tusche in meinen Aquarellen. Wenn das Bild noch feucht ist, erleben Sie damit viele lustige Überraschungen. Denn die Tusche lässt sich kaum (bis gar nicht) kontrollieren und Ihr Bild erhält eine frische, ganz besondere Note.





Schwarze Linien

Ich arbeite mit einem ganzen Sortiment an Schwarzstiften. Dabei mag ich die Permanent-Marker besonders, denn ich kann nach dem Malen der schwarzen Linie noch mehr Aquarellfarbe auftragen. Mit nicht-permanenten Tuschestiften können die Linien verschmieren und in der Aquarellfarbe verlaufen, sobald Sie mehr Farbe oder Wasser auftragen.



© 2022 Midas Verlag AG

ISBN 978-3-03876-224-9

Texte & Illustrationen: © 2022 Terry Runyan

Deutsche Übersetzung: Martina Panzer

Lektorat: Dr. Friederike Römhild

Cover & Art Direction: Gregory C. Zäch

Midas Verlag AG

Dunantstrasse 3

CH 8044 Zürich

Englische Originalausgabe:

© 2022 by Leaping Hare Press
an imprint of The Quarto Group.

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in China



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C016973



ENTDECKEN SIE IHRE KREATIVITÄT MIT WASSERFARBEN

In diesem charmanten und farbenfrohen Ratgeber zeigt die renommierte Künstlerin Terry Runyan die Kunst des Aquarellierens mit dem Fokus auf Achtsamkeit. Sie stellt Aktivitäten und Projekte vor, mit denen Sie Ihre kreative Seite aufblühen lassen können. Vom Einstieg über technische Grundlagen bis hin zu Einblicken in den kreativen Prozess finden Sie hier alles, was Sie brauchen, um mit Aquarellfarben aufzublühen.

Die Autorin bietet eine perfekte Kombination aus Malkurs und Wellness für Geist und Seele, mit der Sie auf spielerische Weise Ihre Kreativität anregen, den Perfektionismus überwinden und ins Forschen und Experimentieren kommen.



ISBN: 978-3-03876-224-9



www.midas.ch