

# Malen / Zeichnen als Meditations-Tool

Version: V2, 2005

## Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorbemerkung</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Material</b> .....	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Vorgehensweise</b> .....	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Warum male / zeichne ich überhaupt?</b> .....	<b>4</b>
	4.1 Anfänge .....	4
	4.2 Später: Malen als eine Art „Selbsttherapie“ .....	5
	4.3 Der Kern der Sache .....	5
<b>5</b>	<b>Schlussbemerkung</b> .....	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>8</b>

## 1 Vorbemerkung

Ein befreundeter Architekt wollte einen Mal- / Zeichen-Workshop im Herbst 2005 starten und hat mich eingeladen mitzumachen. Ich sollte u.a. einen Einführungsvortrag halten über meine autodidaktisch erworbene Art, Skizzen zu machen. Meine (von Tilman angeregte) einfache Methode ist lediglich die: Ich setze für eine aquarellierte Zeichnung zuerst die Farb- und Schattentöne und dann füge ich (nach dezenter weiterer Farbgebung), wo es mir angebracht erscheint, entweder mit der Rohrfeder in Sepia oder mit dem feineren Tintenroller in Schwarz – je nachdem, ob die Farbschatten kräftig mit Sepia oder zarter mit Graublau gesetzt sind – einige grafische Konturen hinzu. (Also nicht, wie üblich „kolorierte Zeichnungen“, sondern umgekehrt: erst Farben setzen, dann Grafik, wo angebracht).

An dieser „Technik“ ist nichts besonderes. Wichtiger ist mir, warum ich male, und für wen: Nicht für andere, nicht um ein „Bild“ zu produzieren, nicht des Ergebnisses wegen. Ich stelle nie „Bilder“ her, sondern es entstehen Skizzen. Natürlich freue ich mich, wenn es etwas geworden ist. Aber das Ergebnis ist weniger wichtig; der **Prozess** des Malens und Zeichnens ist das Wichtigste: Er ist eine Konzentrationsübung, in deren Verlauf konzeptuelle Überlegungen und das Bemühen um eine gelingende „Abbildung“ **verschwinden**. Das „Sehen“ ist wichtig. Durch die damit in den Augen, dem Kopf, dem Körper, dem Atem und den Händen entstehende Bewegung wird das Gesehene mit dem Papier verbunden, und das Papier wirkt zurück auf den Vorgang des Sehens. Der Sehende „verschwindet“ sozusagen zwischen Gesehenem und Papier oder: Sehendes, Bewegung und Gesehenes werden nicht mehr unterschied-

den. Dies alles hat eine wunderbar beruhigende, ja manchmal fast „befreiende“ Wirkung.

## 2 Material

- Papier, meist etwa in der relativ kleinen Größe DIN A3, weil es dazu einfache, billige Bildträger zu kaufen und kleinere Aufbewahrungsmappen gibt – und schließlich, weil dieses Format sich unter jeden modernen Standard-Farb-kopierer legen lässt (für Geschenk-Kopieren).
- Das Papier soll kein zu raueres Aquarellpapier sein, sondern eher glatt, weil bei rauem Papier die Kombination Farbe / Grafik nicht gut aussieht (besonders, wenn Rohrfeder verwendet wird; die nachträglich angebrachte Grafik soll nicht zu sehr zerfließen.)
- Ein einfacher Aquarellfarbkasten.
- Keine Deckfarben. Fast nie Deckweiß!
- Zwei bis drei große Pinsel und höchstens zwei kleinere.
- Sepia-braune (keine schwarze) Tusche, sowohl für die Rohrfeder als auch zum Lasieren (verdünnt mit Wasser) für Pinsel.
- Zwei bis drei selbstgeschnittene und selbst anzuspitzende Rohrfedern, Durchmesser von 5 mm bis 1 cm, geschnitten von Schilf, wie es in der Provence oder in Italien / Spanien überall wächst. (In Deutschland wächst es selten.)
- Feiner Tuscheroller (alternativ zur Rohrfeder)
- Bleistifte, Härte B3 – B5, knetweicher Radiergummi.
- 1 Flasche Wasser, 1 (leeres) Marmeladeglas, 1 – 2 Porzellanteller, Toilettenpapier.
- Ein leichter zusammenklappbarer Dreibeinocker als wichtigstes Utensil, damit man unabhängig ist von Sitzgelegenheiten und sich den Sitzplatz genau aussuchen kann.
- Alles in einen mittelgroßen Rucksack, denn ich male immer vor Ort und nie in einem Atelier.

## 3 Vorgehensweise

1. Ich male immer im Freien das, was ich sehe; nie zu abstrakt (jedoch manchmal „abgekürzt“); auch nie von einem Foto oder einem anderen Bild ab. Die Skizzen werden immer vor Ort fertig, „in einem Rutsch“. Nacharbeiten daheim oder in einem Atelier „gilt nicht“; daher brauche ich kein Atelier.
2. Wenn ein geeignetes Motiv gefunden ist, wähle ich den genauen Standort (wo der Klapphocker hingestellt wird) so aus, dass das Motiv das Papierformat geeignet ausfüllt, aber in der unteren (und oft auch in der oberen) Blatthälfte trotzdem genügend „Leerraum“ übrig bleiben kann.

3. Dies erfolgt durch Grobabbmessung der Haupthöhen und Breiten mit einem Bleistift: Die Hauptlängen werden mit *ausgestrecktem* Arm am Bleistift abgegriffen und durch einige Punkte und leichte Striche auf das Papier gebracht. Das ist der „geometrische Rahmen“.
4. Es wird meist ein unbemalter Rand auf dem Papier von etwa 2 – 4 cm frei gelassen.
5. Mit weichem Bleistift skizziere ich leicht weitere markante Umrisse und Linien. Die Lichtverhältnisse (Schatten) werden kurz durch leichte Schraffur ange-merkt.
6. Dabei darf man nicht ins Detail gehen, sondern hat immer das Ganze im Auge.
7. Diese „Bleistiftgeometrie“ sollte in wenigen Minuten abgeschlossen sein. Sie sollte nur sehr schwach ausfallen, damit man sie zum Schluss mit dem wei-chen Knetgummi entfernen kann.
8. Da die Lichtverhältnisse sich ändern, wenn man länger als ½ Stunde dran ist, und da es mir besonders auf diese ankommt, müssen die nächsten Schritte schnell erfolgen:
9. Einfärben des Himmels und der Lichtstellen. (Dabei braucht man sich nur sehr grob an die „Bleistiftgeometrie“ zu halten.) Der Himmel muss nicht in der Farbe gehalten werden, so wie er erscheint, sondern in einer Grundfarbe, die auch auf den übrigen Teilen des Bildes vorherrschen wird.
10. Wenn die lichten Stellen festliegen, werden die besonders dunklen Stellen und markanten Schatten – entweder mit verdünntem Sepia-Braun oder mit leich-tem Blaugrau angetönt. Die Entscheidung ob Sepia oder Blaugrau-Wasser-farbe erfolgt schnell und bestimmt dann den Bildcharakter. Für Schatten neh-me man nie (oder nur sehr selten) Schwarz!
11. Für Pflanzen-Grün wird nur selten Grün, sondern Blau, Gelb, gedämpftes oder getöntes Rosabraun, Violett oder Ocker genommen.
12. Überhaupt wird die Skizze in möglichst wenigen, nicht zu grellen Farbtönen gehalten.
13. Nach dieser Voreinfärbung werden die besonders dunklen Schatten nach-getönt und die Farbflächen lasiert, so dass sie „schimmern“; dabei werden die lichten Stellen ausgelassen (in ihrer Ausdehnung höchstens etwas mehr reduziert). Es sollte aber auch genügend „Leerraum“ übrig bleiben, denn nur durch ihn wird die Fantasie angeregt.
14. Schließlich setze ich (nur wenn es angebracht erscheint) – je nachdem, wie die Farbgebung ausgefallen ist, entweder mit Rohrfeder / Sepia-Braun oder mitfeinem Tuscheroller – einige markante Linien und deute bei Laub einige „beispielhafte“ Blattstrukturen an. Dabei sollen nicht einfache Farbfelder „eingeraht“ werden, sondern die Grafik tritt sozusagen „in einen Dialog“ mit den Farbfeldern. Es ist oft viel lebendiger, wenn die Farbgrenzen eben *nicht* iden-tisch sind mit den gezogenen Tuschelinien.
15. Die Erstellung der ganzen Skizze dauert im besten Fall 30-50 Minuten. Sie muss „in einem Zug“ entstehen. Wenn sie jedoch nach 2 Stunden noch immer

nicht „fertig“ ist, hab ich was falsch gemacht: Ich habe dann nicht „geschaut“, habe zu viel überlegt, habe versucht, nachträglich eine ungünstige „Geometrie“ zu korrigieren oder habe zu viel mit dem „*Mind*“ konstruiert. Das merkt man danach ziemlich schnell. **Eine Skizze nachträglich zu korrigieren, ist Unsinn und widerspricht der Skizzenhaftigkeit**; widerspricht dem Prozess des Verschmelzens von Sehendem und Gesehenem.

## 4 Warum male / zeichne ich überhaupt?

„Komische Frage! – Weil mir's Spaß macht!“

Nun, das wäre eine etwas zu oberflächliche Antwort.

Speziell auf das Malen/Zeichnen als Selbstzweck kommt es hier eigentlich auch nicht an. Jeder entdeckt eine andere ihm angemessene Fähigkeit, die keinem „nützlichen Zweck“ dient, aber auch nicht nur zum reinen ästhetischen oder körperlichen Vergnügen betrieben wird, die ihm aber, wenn er sich intensiver damit beschäftigt, etwas ganz anderes erschließt. So wird Malen nicht allein ausgeführt, um Bilder zu produzieren und dann auszustellen, Bogenschießen nicht allein, um das Schwarze der Scheibe zu treffen, Geige spielen nicht nur, um in einem Hausquartett zu glänzen, Tanzen nicht allein, um den Körper und die Sinne in rhythmischen Bewegungen zu üben, eine Sportart nicht allein, um zu gewinnen.

Dieses „ganz Andere“ versuche ich nun einmal an der mir angemessenen Tätigkeit des Malens/Zeichnens aus dem rein intuitiven Wohlbefinden oder Vergnügen, das man dabei empfindet, herauszukristallisieren. Dabei kommt es immer auf die Tätigkeit, weniger auf das Ergebnis an. „Der Weg ist das Ziel“, sagen manche dazu.

### 4.1 Anfänge

Mit sieben Jahren – wir waren als Flüchtlinge aus dem Osten in Mittelfranken gelandet – saß ich oft bei meiner Mutter auf dem Feld und beobachtete, wie sie mit Leichtigkeit und wenigen Pinselstrichen die grasenden Pferde aufs Papier brachte, von allen Seiten, eins nach dem anderen, in jeder Stellung. Ich wollte es auch können und malte wochenlang verbissen Pferde, aber es haute natürlich nicht so hin wie bei meiner Mutter. Sie sagte, male immer von der Natur und nie von einem toten Bild ab, benutze Wasserfarben. Deckfarben (oder gar Öl) sind unfair, es soll nichts zugedeckt werden; lass zuerst weg, wo etwas leer ist, anstatt es nachträglich (durch Deckweiß) „leer“ zu machen, das „gilt nicht“. Sie brachte mir nichts bei, keine besonderen Techniken, auch keine „Perspektive“; sie sagte nur „schau hin und male, was du siehst; interpretiere nicht!“.

Und so lernte ich, ohne groß nachzudenken aber mit viel Üben und manchmal auch mit viel Verzweiflung und Kampf mit dem Gesehenen, mit Wasserfarben umzugehen und die einfachen Perspektivgesetze anzuwenden von dem, was ich in der Gegend sah. Bei Landschaften klappte das am schnellsten, da konnte ich einfach hinschauen, die Ruhe dessen, was vor mir lag, unterstützte mich.

## 4.2 Später: Malen als eine Art „Selbsttherapie“

Mit Studium und Beruf hörte das Malen auf. Ich vergaß es fast ganz. Erst mit Ende Fünfzig, als es mir einige Zeit psychisch schlecht ging, und ich mich „ausgebrannt“ fühlte, besann ich mich: Tue etwas, das keinen „Zweck“ hat und was du einmal konntest.

Ja, ich konnte es noch, stellte ich fest, und jedes Wochenende zog es mich nun auf die Hügel im Odenwald. Ich malte, malte, malte. Dann ging es auch mehrere Male in die Provence – auf den ersten Blick keine besonders ansprechenden Motive, dachte ich, aber das Licht und die Luft waren so prickelnd, so geladen mit reiner, erregender Energie, dass ich bald in einen richtigen Rausch gelangte.

Der Haupteffekt aber war: Ich fühlte mich von dem Augenblick an, wenn ich mich in der frischen Luft hinsetzte, das Aussuchen des Blicks zelebrierte, die Malutensilien zurechtlegte, den ersten Strich aufs weiße Papier setzte, bis zu dem Moment, wo nichts mehr hinzugefügt werden musste, ausgefüllt und glücklich! Was war der Grund? Es schien keinen zu geben. Den anderen im Atelier, die fragten, was machst du den ganzen Tag da draußen?, sagte ich nur „ich bin ein Fotoapparat und scanne, was ich sehe, sonst nix; ich muss keine Überlegungen anstellen um zu kontrollieren, was ich aufs Papier bringe, ich muss nur schauen, ich brauche kein Atelier!“

Die folgenden 3 Jahre benutzte ich das Malen/Zeichnen immer wieder, wenn es mir schlecht ging, und ich in der Software-Firma oder persönlichen Beziehungen einen Tiefpunkt hatte, und nannte es „Selbsttherapie“ – und das war das Einzige, das wirklich half und mich über Wasser hielt, alles „BlaBla“, alles „Analysieren“ bei irgendwelchen Therapeuten war „kalter Kaffee“ dagegen.

## 4.3 Der Kern der Sache

Der Kern dieser wunderbaren Wirkung des Akts des Malens/Zeichnens wurde mir erst langsam und mit der Zeit bewusst, als ich diese Tätigkeit mit „Meditation“ in Zusammenhang brachte. Was ist „Meditation“? Meditation hat nix mit Sitzen im Schneidersitz zu tun (obwohl das manchmal recht hilfreich ist). Es ist „absichtsloses Schauen“ und zugleich Disziplin gegenüber deinem unsinnig aktiven Gedanken- und Gefühlsapparat, ist Fallenlassen allen Schrotts, der in deinem Gehirn rumrotiert, ist Abstandnehmen von deiner sogenannten „Persönlichkeit“, ist Zerstören aller Konzepte von „dir selbst“, ist vollständig Teil zu werden von dem, was um dich rum ist, ist keinen Unterschied mehr zu machen zwischen deinem so genannten „Inneren“, (d.h. deinen Emotionen und deinem Geist) und dem Außen, dem Krach auf der Straße, dem Rauschen der Bäume, dem Plätschern des Baches, der Bewegung des Wassers, dem blauen Himmel – dem Kosmos. Es ist schlichtweg und nichts als „Einatmen und Ausatmen“, und das heißt einfach: Die nie mehr bezweifelte Gewissheit zu haben, dass es keine Trennung gibt zwischen dir und dem Kosmos, denn „dich allein“ gibt es gar nicht, hat es nie gegeben, deine „Persönlichkeit“ ist ein Konzept, ein Konglomerat aus Konditionierungen und *Security Measures*, die in deiner aus separierten Individuen bestehenden Gesellschaft erstellt worden sind, aus Angst vor dem Verschwinden. Auch den „Kosmos“ gibt es nicht als das „Da Draußen“. Das ist alles Unsinn. Es „gibt“ nur eins – **Leere** – und die „gibt es“ ja glücklicherweise nicht (das klingt natürlich entsetzlich paradox, nicht wahr?, du armer Philosoph!).

**Hast du diese „Leere“ einmal begriffen, sind „du“ und der „Kosmos“ verschwunden, und es gibt nur noch diese völlig grundlose Zufriedenheit.**

....

Und was geschah denn nun beim Malen / Zeichnen?? – Genau das, was ich eben anzudeuten versucht habe!

Es ist sogar leichter und wahrscheinlicher, diese „Unio Mystica“ beim Malen / Zeichnen zu erfahren, als in irgendeiner anderen zufälligen oder zweckbehafteten Situation. Denn du hast ja zunächst einen ganz konkreten, aber „zweckfreien“ Vorsatz: Du „willst malen“, konzentrierst dich also schon von vorne herein *darauf* und kommst erst gar nicht auf den Gedanken, dich mit dem zu befassen, was an „Schrott“ in dir eventuell momentan vorgeht. Du gibst dem, was du siehst und dem Malen Energie und nicht jenem Schrott.

Es ist für einen an „Aktivität“ gewöhnten Menschen leichter, mit Hilfe einer Aktivität zu „meditieren“ als mit gar keiner Aktivität; nur soll diese Aktivität nicht nur um ihrer selbst willen oder um ein „Ergebnis“ zu erreichen, ausgeführt werden, sondern nur als „Trigger“, als Hilfe. Denke um Gottes willen nicht etwa an „Unio Mystica“ oder so einen Schwachsinn, wenn du den Malvorsatz gefasst hast; das würde alles verderben!! Denke nur ans Malen!!

Bereite sorgfältig deine Malsachen vor und gehe raus. Wohin ist nicht so wichtig. Vielleicht ist dir bereits ein geeigneter Ort in Erinnerung, vielleicht hast du aber auch kein solches Ziel. Die schönsten Motive kommen von selbst, du musst nur offenen Auges durch die Gegend gehen.

Wenn „es klingelt“, halte an, überlege nicht lange, ob du vielleicht doch ein noch besseres Motiv finden könntest; jedes Motiv ist gut, wenn es „klingelt“!! Stelle deinen Malhocker sorgfältig in die beste Position, setze dich drauf und schau' erst mal 5 – 10 Minuten. Schau das an, was du da siehst, und vergiss alles andere, vergiss dich selbst. Du siehst nur diese Landstraße, das halb versteckte Dorf im Hintergrund und den Klee und das wogende Gras im Vordergrund.

Dann beginne mit der „Bleistiftgeometrie“ – bitte nichts interpretieren! Da geht was mit dem Atem in deine Augen, in deinen Körper und wieder raus aus der Hand aufs Papier, sonst passiert nichts. Sei ganz sorgfältig mit der Bleistiftgeometrie, aber halte dich nicht bei Details auf.

Dann warte auf die günstigsten Lichtverhältnisse. Wenn sie eintreten, musst du sehr schnell sein! Leicht und wasserverdünnt die Grundtönungen von Licht und Schatten andeuten! In spätestens ¼ Stunde muss dieser Schritt fertig sein, bitte verliere dich auch hier nicht in Details! Danach sind die Lichtverhältnisse schon wieder anders.

Diese Schnelligkeit erfordert die Konzentration, die notwendig ist, um ganz in diese Umgebung hineinzuwachsen und dich nicht mehr getrennt von ihr zu empfinden.

So „ingeschwungen“ kannst du dir beim Rest etwas mehr Zeit lassen. Es gibt „dich“ nun nicht mehr, sondern nur die Umgebung, die Augen, die Hand, das Papier. (Denke um Gottes Willen nicht über diese Situation nach, sondern bleibe ganz bei deiner Tätigkeit!!) Vielleicht spürst du aber den angenehmen Energiefluss, der von der Landschaft in deine Augen und deine Hände aufs Papier fließt. Wehre dich nicht dagegen, lass es „fließen“ und passe dich mit deiner Malgeschwindigkeit dem an.

Wenn die Farben „stehen“, kannst du deinen Verstand wieder etwas „einschalten“, die Rohrfeder oder den Tintenroller zur Hand nehmen und schauen, wo eventuell etwas markiert werden kann. Bitte übertreibe dabei nicht und „umrande keine Flächen“. (Bei einem Fenster genügt es zum Beispiel, die Hälfte der Umrandung anzudeuten; bei einer Kirchturmspitze nur die Schattenseite usw....) Wenn dabei die Rohrfeder „kleckst“, gehört das dazu und wird nicht korrigiert – wie denn auch? Du müsstest Deckweiß benutzen, und das ist, wie schon oben gesagt „unfair“. Die Federgrafik spielt so zu sagen mit den Farbfeldern, satt sie einzurahmen. Es ist ein Spiel. Du kannst an das große Spiel des Lebens dabei denken. Noch ein Blick – dann höre aber gefälligst auf und bossele mit der Feder nicht zu viel herum. Geh nach Hause, es dämmt schon!

Wo bleibt die „Unio Mystica“ ? – hahaha, blöde Frage! Dazu sage ich nix! Meint Ihr, ich werde sie Euch jetzt auch noch beschreiben? Ich denke nicht im Traum dran!!

## 5 Schlussbemerkung

Ich kann mir vorstellen, dass Euch diese Ausführungen ziemlich in der Luft hängen lassen, dass sie paradox klingen, dass Ihr sie wahrscheinlich ablehnt, oder dass Ihr sie mit Euren Konzepten vergleichen wollt, vielleicht auch mit Euren Ideen von dem, was „Kunst“ sei. Und das klappt natürlich nicht. Es wird **NIE** klappen!!!

Macht deshalb was anderes: Vergesst fast alles, was ich gesagt habe, setzt Euch hin und **schaut** nur und versucht, das was Ihr seht, aufs Papier zu bringen, ohne nachzudenken, „ob's was wird“. Immer wieder, immer wieder. Es ist auch fast völlig egal, was Ihr da malt. Seht dabei von Euch ab, von Euren Überlegungen, von euren Gefühlen, und malt / zeichnet nur, was ihr seht; vergleicht aber bitte **nachher** das Gemalte nicht zu kritisch mit dem, was ihr **danach** „da draußen“ seht, wenn ihr Euch so zu sagen wieder von dem, was Ihr gemalt habt, getrennt habt. Wenn's Euch nicht gefällt, schmeißt es weg und beginnt von neuem. Tausend mal. Vielleicht kommt bei Nummer 1001 dieses grundlose Glück von selbst – es kommt **bestimmt nicht**, wenn Ihr auf es wartet!! – und wenn es doch kommt, wird es gar nichts mit dem Gemalten zu tun haben!

## 6 Literaturverzeichnis

Die angegebene Literatur hat herzlich wenig mit Malen / Zeichnen zu tun, und trotzdem trifft sie den Kern dessen, warum ich male.

Referenz-Nr.	Autor, Titel, Verlag, Erscheinungsjahr
[Herr.51]	Eugen Herrigel „Zen in der Kunst des Bogenschießens“, Fischer Taschenbuch Verlag, © 1951/1984; Frankfurt 2004
[Herr.58]	Eugen Herrigel „Der Zen-Weg“, Otto Wilhelm Barth Verlag, © 1958, München 14. Aufl. 1997
[Bar.87]	Michael Barnett „Es gibt nichts Besseres“, CEC (Cosmic Energy connection), Zürich 1987 / 1990
[Bar.91]	Michael Barnett „Das Herz des Universums“, CEC (Cosmic Energy connection), Zürich 1991
[Bar.03]	Michael Barnett „With It“, CEC (Cosmic Energy connection), Freiburg 2003