

KUNST vorm Frühstück

Jeden Tag etwas zu zeichnen kann so bereichernd sein.

Caroline Buijs hat dank des Illustrators Danny Gregory entdeckt,

wie sie selbst an noch so vollen Tagen Zeit dafür findet.

Hier erzählt sie von ihrem neuen Morgenritual und was es ihr bringt

Ein schönes neues Skizzenbuch kaufe ich mir immer wieder gern. Weit mehr Mühe kostete es mich bisher, es zu füllen. Wochen vergingen, ohne dass ich die Zeichensachen überhaupt in die Hand genommen hätte. Bis ich auf Danny Gregorys Buch *Art Before Breakfast* stieß. Der Illustrator erzählt darin, dass er irgendwann anfang, den Wecker eine halbe Stunde früher zu stellen, um mehr Zeit für sich zu gewinnen. Zuerst fand er es gar nicht gut, eher geweckt zu werden, aber schon bald entdeckte er, dass diese halbe Stunde, die ihm allein gehörte, den Rest seines Tages positiv beeinflusste. Er hörte Musik, beobachtete die Schildkröte seines Sohnes und schlug irgendwann sein Skizzenbuch auf, um diese Momente festzuhalten.

Danny Gregory zeigt in seinem Buch, dass es in jedem Tagesablauf eigentlich viele Lücken gibt, in denen man den Skizzenblock zur Hand nehmen kann – man braucht dafür gar nicht unbedingt früher aufzustehen. Man kann zum Beispiel den Blick aus dem Küchenfenster zeichnen, während man am Samstagmorgen Kaffee kocht.

Oder am Sonntag etwas länger im Bett bleiben und das Schlafzimmer aufs Papier bringen. Er erzählt außerdem, dass ihm das Zeichnen viel leichter fiel, als er begann, einen Unterschied zwischen der großen und der kleinen Kunst zu machen: „Die große Kunst ist etwas für Museen und Galerien, geschaffen von professionellen Künstlern und Experten, mit einem Studium an der Kunsthochschule und entbehrungsreichen Jahren. Die andere

Kunst ist das, was wir machen: die Kunst von Liebhabern, von denen fast jeder einen anderen Hintergrund hat. Du musst vor allem Lust dazu haben – dann reichen auch schon 15 Minuten pro Tag.“

DAS SCHÖNE AM ZEICHNEN

Nur: Warum sollte man die wenigen freien Momente in seinem vollen Tagesprogramm mit kleinen Zeichnungen verbringen? Dafür gibt es ➔

WER IST DANNY GREGORY?

Danny Gregory hat verschiedene Bücher über Kreativität geschrieben. Seine Illustrationen sind unter anderem in der *New York Times* erschienen. Er ist in London geboren, in Pakistan, Australien und Israel aufgewachsen und wohnt heute in New York. Mit seinen Büchern, zum Beispiel *The Creative License*, *A Kiss Before You Go*, *An Illustrated Life* und *An Illustrated Journey*, bringt er Menschen auf der ganzen Welt wieder zum Zeichnen. Er ist einer der Gründer der Sketchbook Skool, wo du mithilfe von Videofilmen online an Kursen teilnehmen kannst, unter anderem an einem Kurs für Art-Journaling. Mehr von Danny unter: dannygregory.com, dannygregorysblog.com, sketchbookskool.com





Blumen, ein Gurkenglas, die Lieblings-teetasse – aus den alltäglichsten Dingen können kleine Kunstwerke werden

viele gute Gründe. Gregory empfindet es zum Beispiel als ausgesprochen wohltuend, dass die Zeit beim Zeichnen für eine Weile stillsteht. Man ist mal nicht online, sondern ganz im Moment präsent. Und bekommt wieder einen Blick für Details. Statt wie gewohnt zu sagen: „Dort steht ein Baum“, schauen wir genauer hin und stellen plötzlich fest: „Da steht ein mächtiger Stamm von ungefähr

15 Metern Höhe mit 84 Ästen und Blättern in 14 verschiedenen Grüntönen.“ Häufig sehen wir diese vielen Details gar nicht mehr, aus denen sich die Welt zusammensetzt. Dabei machen doch gerade sie das Leben schön. „Wenn du zeichnest, beobachtest du deine Umgebung genauer“, sagt auch die Psychologin Susanne Piët. „Du holst Dinge in dein Bewusstsein, die du sonst gar nicht beachtet hättest.“

TIPPS FÜRS ZEICHNEN VON DANNY GREGORY

- * Richte deine Augen zu 80 Prozent der Zeit auf die Dinge, die du zeichnest, und nur zu 20 Prozent auf das Papier.
- * Zeichne, was du siehst, nicht was du zu sehen glaubst. Ein Teller ist in Wirklichkeit rund, aber aus der Perspektive, aus der du ihn betrachtetest, vielleicht eher oval. Glaube, was deine Augen dir sagen, nicht was dir dein Kopf weismachen will.
- * Mache dir wegen der Perspektive nicht zu viel Kopfzerbrechen. Es gibt viele Regeln dafür, aber du brauchst dir nur ein paar zu merken: Objekte, die weiter entfernt sind, erscheinen kleiner. Das Gebäude vor dir hat an der Vorderseite gerade Linien, die seitlichen Linien verlaufen in einer Art Dreieck.
- * Wähle irgendein Objekt aus, das du jeden Morgen siehst: ein Regal mit verschiedenen Vorratsgläsern, das Dach des Nachbarhauses und so weiter. Zeichne dieses Objekt eine Woche lang jeden Tag ab.
- * Wenn du eine Landschaft zeichnest, vergiss nicht die Menschen darin. Durch sie wird die Landschaft erst lebendig – andernfalls sieht es aus, als wäre gerade eine Atombombe eingeschlagen.
- * Nimm dir eine Zeichnung vor, die du bereits vor einer Weile gemacht hast. Füge etwas Wasserfarbe hinzu oder male verschiedene Bereiche mit Buntstiften aus. Ergänze noch etwas – so hältst du deine Zeichnung lebendig.



Es schafft eine Verbindung mit deiner Umgebung – im Hier und Jetzt. Das kann regelrecht süchtig machen.“

Das Zeichnen sorgt auch dafür, dass das Gedankenkarussell mal kurz aufhört sich zu drehen. Ich fange meist schon beim Wachwerden mit dem Planen und Grübeln an. Aber seit etwa zwei Wochen mache ich es wie Danny Gregory, stehe eine Viertelstunde früher auf, schleiche in unserem Haus leise nach unten und mache noch vor dem Frühstück eine Zeichnung. Und ich merke, wie es funktioniert: Nachdem ich mich 15 Minuten mit Feder und Tusche beschäftigt habe, fühle ich mich wesentlich freier und bereit für den neuen Tag. Das Zeichnen macht mir außerdem bewusst, dass das Leben nicht perfekt ist, aber dennoch sehr schön. Wenn ich genau hinschaue, sehe ich zum Beispiel, dass eine Tasse mit ein paar Macken oder ein angebissener Apfel ihre ganz eigene Ausstrahlung haben. Schön ist auch, dass ich durch die Zeichnungen auf eine sehr persönliche Weise festhalte, was in meinem Leben gerade passiert. Ein kleines Bild in meinem Skizzenbuch und zwei Sätzchen darunter machen aus einem alltäglichen Moment etwas Wertvolles. Nach einiger Zeit entsteht so ein Buch voller schöner Erinnerungen.

Das regelmäßige Zeichnen kann sogar therapeutisch wirken, sagt Psychologin Susanne Piët: „Wenn du zeichnest, drückst du auch aus, was in deinem Inneren vor sich geht. Sich täglich ➔



„In jeder Zeichnung steckt etwas Schönes, nur vielleicht anders, als du erwartet hast“



damit zu beschäftigen gibt den Gefühlen eine Struktur. Du kannst so deinen Kurs leichter bestimmen.“

KEIN PERFEKTIONISMUS

Ich frage mich trotzdem immer noch, wie aus meinem neuen Start in den Tag ein festes Ritual werden soll und ich es schaffe, vielleicht insgesamt häufiger zu zeichnen. Dazu sagt Gregory: „Es ist wichtig, ein paar Vereinbarungen mit sich selbst zu treffen. Mache jeden Tag etwas Kreatives. In diesem Fall also zeichnen. Halte dies 30 Tage durch, denn so lange dauert es meistens, bis sich eine neue Gewohnheit eingeschliffen hat. Kaufe nicht gleich mehrere Tuben mit teurer Farbe – ein Skizzenbuch, das in deine Tasche passt, und ein Stift reichen erst mal aus. Halte es immer griffbereit, für den Fall, dass sich plötzlich eine Gelegenheit zum Zeichnen ergibt. Suche nach freien

Momenten in deinem Tagesablauf und gehe nicht ins Bett, bevor du eine Zeichnung gemacht hast. Zeichne notfalls deinen Wecker, während du schon im Bett liegst. Warte, bis die 30 Tage vorbei sind, bevor du beurteilst, ob Zeichnen wirklich etwas für dich ist.“ Hilfreich ist auch, sich einen Mitstreiter zu suchen und sich gegenseitig zu ermuntern. Versuche außerdem, dich vom Perfektionismus zu verabschieden. Eine etwas schräge Zeichnung ist immer noch besser als gar keine. Malheure, kleine Fehler, Tuschespritzer oder Ähnliches machen eine Arbeit doch erst interessant. Perfektionismus dagegen ist leblos und langweilig.

LIEGEN LASSEN

In diesem Zusammenhang habe ich eine weitere wichtige Erkenntnis durch Danny Gregory gewonnen: Die Enttäuschung, die man möglicher-

weise trotzdem empfindet, wenn die Zeichnung fertig ist, ist ganz normal. Wie oft liegt mir ein „Misslungen!“ auf der Zunge, wenn ich meinen Stift beiseitelege und mein Blatt aus einem gewissen Abstand betrachte... Das liegt daran, dass ich eine bestimmte Erwartung hatte, wie das fertige Bild aussehen soll. Gregory rät deshalb, es nicht gleich nach der Fertigstellung zu beurteilen, sondern lieber eine Stunde zu warten. Oder auch ein ganzes Jahr. Er sagt: „Reiße dein Werk auf keinen Fall frustriert aus dem Skizzenbuch heraus. In jeder Zeichnung steckt etwas Schönes oder Wertvolles, nur vielleicht nicht auf die Art, die du erwartet hast. Statt dich ständig zu fragen, ob eine Zeichnung gut ist, bleibe also lieber im Moment – und genieße das Zeichnen selbst.“

Das zu verinnerlichen fällt vielleicht sogar leichter, wenn man jeden Tag zeichnet. „Dann ist es nicht weiter schlimm, wenn ein Bild mal nicht so gelingt. Morgen malst du ja wieder eines. Du coachst dich sozusagen selbst“, sagt Psychologin Piët. Und auch wenn es erst einmal ungewohnt ist – nach einiger Zeit merkst du vielleicht, wie so ein tägliches kreatives Ritual fast schon meditativ sein kann. Und bleibst dabei. ●

WEITERLESEN?

Danny Gregory: *Art Before Breakfast. A Zillion Ways to Be More Creative No Matter How Busy You Are* (Chronicle Books)

