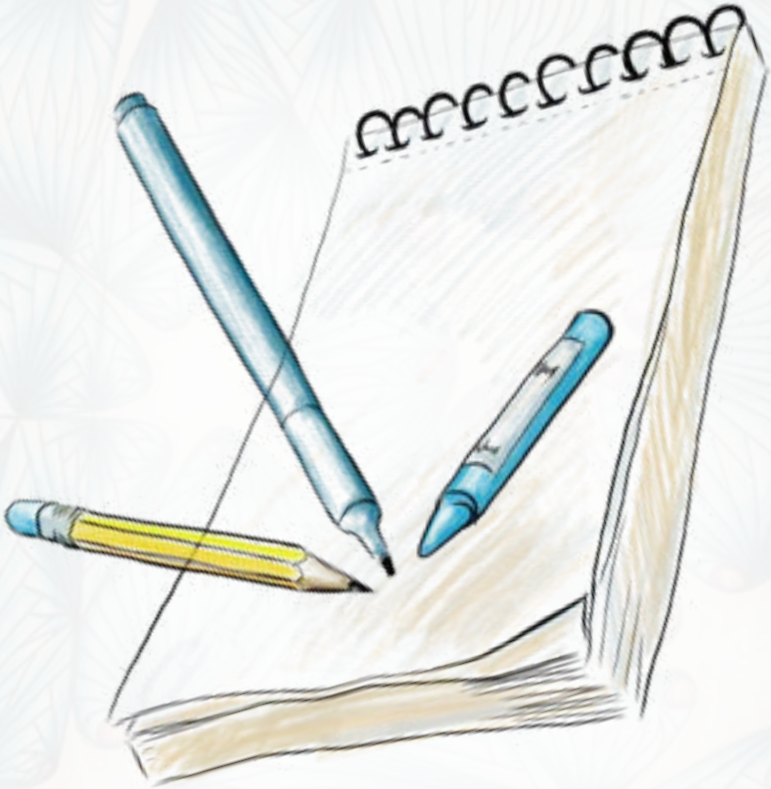
S.N.-art

Gib deiner Künstler-Seele
die Erlaubnis.



Erwecke den Künstler in dir.

Alle Ressourcen die du dafür brauchst schlummern in dir. Noch sind sie verpackt in der Kiste der negativen Glaubenssätze und im hintersten Eck im staubigen Keller versteckt. Hole sie hervor und bringe sie zum Strahlen.

Zeichne dir ein neues Bild von deinem Selbstbewusstsein.

Dazu brauchst du einen Stift, ein Kugelschreiber reicht völlig, ein Blatt Kopierpapier und etwa eine halbe bis eine Stunde Zeit.

© www.sabine-m-paul.de

Ich stehe hinter der Theorie:

Jeder kann zeichnen. Es ist eine Sache der Ermunterung und Übung an der eigenen Fertigkeit mit Stift und Pinsel zu arbeiten. Die ersten Tapser immer wieder nachgehen ergibt einen Pfad, der mit der Zeit der Weg zum eigenen Stil, der eigenen unverwechselbaren Handschrift wird. Wenn die ersten vorsichtigen Gehversuche eines Kindes als Blödsinn und Überflüssig erklärt werden, wird kaum jemand versuchen das Laufen zu lernen.

Damit du weißt, mit wem du es zu tun hast:

Ich bin Sabine M. Paul, Illustratorin, Grafik-Designerin, NeuroGraphik Trainerin & Ästhetische Coachin.

Am liebsten bin ich Lebenskünstlerin.

Wenn ich gerade Mal nicht am Gestalten bin, findest du mich im Sommer in der Eisdiele um die Ecke. Ansonsten bin ich zu Fuß unterwegs und hole mir neue Eindrücke oder Ideen.

Mehr über mich und mein Arbeiten findest du unter:

www.sabine-m-paul.de

© www.sabine-m-paul.de

Ein Bild deiner Motivation

Wer oder was hat dir erzählt, du kannst nicht zeichnen?

Diese Übung kann ein sehr persönlicher Moment für dich sein. Suche dir einen Ort, an dem du die nächste Stunde ungestört bist. Schaffe dir etwas Privatsphäre dafür und vermeide Unterbrechungen. Du wist dich mit deiner Künstlerseele versöhnen. Das geht nicht im Vorbeigehen, schenke deiner Seele deine volle Aufmerksamkeit. Schalte alles ab, was dich stören könnte und nimm dir eine Stunde Zeit für dich.

Gerne kannst du diese Übung mit einer Meditation beginnen. Schließe die Augen und erinnere dich an die Sätze, die dich vom Zeichnen abbringen. Erinnere dich auch an motivierende Worte. Was wurde erzählt, was hast du dir erzählt und vor allem, wie hast du dich dabei gefühlt? Lasse deinen Ärger zu, der möglicherweise auftaucht. Es sind Gefühle, die du aushalten kannst. Bisher hast du dich dafür entschieden sie dein Leben lang auszuhalten.

Jammern wie Profis

Jetzt stelle dir einen Wecker auf 5 Minuten und schreibe alles, was dich von der Kreativität abhält, kreuz und quer auf ein Papier. Nebeneinander, übereinander und schnell. Denke nicht über Formulierungen oder Fachbegriffe nach, intuitiv knallst du alles auf das Blatt. Manche Begriffe werden sich wiederholen, dass ist vollkommen in Ordnung. Wichtig dabei ist, schreibe ohne

© www.sabine-m-paul.de

Pause und achte dabei auf deine Gefühle. Schreibe diese Gefühle mit auf. Bekommst du Gänsehaut, schlägt dein Herz schneller, wird dir warm oder kalt, Steigt Wut in dir hoch, wenn ja, wo im Körper ist sie und welche Farbe hat sie? Steigen Tränen in die Augen, dann lasse es zu. Es sind Gefühle die du aushalten kannst. Sie waren bisher immer vorhanden, wir haben gelernt sie zu unterdrücken.

Bei mir wurden diese Gefühle in der Kindheit geprägt mit Sätzen wie: „Mach doch erst etwas Vernünftiges, Zeichnen kannst du später." Mit dieser Übung setzen wir einen Prozess in Gang, der dich mit bisherig Erlebten versöhnt.

Wie geht es dir jetzt? Wahrscheinlich bist du ziemlich aufgewühlt. Aber hat das nicht gut getan? Einfach alles rausrotzen? Ich bin oft nach solch einer Übung wie

© www.sabine-m-paul.de

elektrisiert, fühle mich geladen. Wichtig ist jetzt, **mache ohne Unterbrechung weiter**, damit sich diese Gefühle nicht verankern. Sie sollen in positive Gefühle gewandelt werden und dein Herz befreien.

Mit der Vergangenheit versöhnen

Versuche deine Gedanken von dem zu lösen, was du aufgeschrieben hast. Spüre einfach in dich hinein. Was kannst du fühlen? Welches Gefühl ist das Größte? Was löst dieses in deinem Körper aus? Verweile dort und gib ihm die Erlaubnis da zu sein. Spüre bewusst deinen Atem. Dann frage dieses Gefühl was es von deinem Herzen braucht: *Verständnis, Achtung, Anerkennung, Wahrnehmung...*

Jetzt werden wir aus diesem hingefetzten Worten etwas Schönes gestalten. Es ist der Anfang, sich von alten Glaubenssätzen loszulösen. Ich gratuliere dir. Es ist der erste Schritt, deine Künstlerseele zu befreien. Bitte höre mit dieser Übung jetzt nicht auf!

Betrachte dein Werk, mit deinem Schlüsselwort im Hinterkopf, wie ein staunender Galeriebesucher. Dabei kannst du es drehen, auf den Kopf stellen, an die Wand hängen, auf den Boden legen. Es ist völlig egal ob es in Hoch- oder Querformat vor dir liegt, wichtig ist, was entstanden ist und welche Figuren du darin entdeckst. Möglicherweise fällt es dir leichter, wenn du die Augen dabei ein bisschen zukneifst, damit du das Bild nicht mehr scharf siehst. Kannst du irgendwelche Formen erkennen?

Meist sehen wir zuerst Gesichter. Dieses Phänomen in Mustern und Dingen vermeintliche Gesichter oder

© www.sabine-m-paul.de

bekannte Gegenstände zu sehen, wird in der Wissenschaft als Pareidolie bezeichnet. Unser Gehirn neigt dazu, diffuse oder unvollständige Bilder zu vervollständigen und vertrauten Mustern und Formen anzugleichen. Dieses Phänomen kann bewusst oder unbewusst hervorgerufen werden. Meistens spielen wir damit, wenn wir Wolkenbilder betrachten und darin Formen oder Figuren entdecken.

Pareidolie nutzen und Figuren finden

Finde dein Gesicht oder deine Gegenstände auf deinem Bild. Falls es dir schwerfällt und du noch nichts erkennst, ist es nicht so schlimm. Erzwinge es nicht. Es gibt Tage, an denen es nicht so gut funktioniert. Vielleicht drehst du die Farbigkeit einfach um. Nimm die Schrift, das Dunkle, als Hintergrund und finde in den weißen Stellen deine Figuren. Dann beginnst du, diese Formen nachzuzeichnen. Versuche den Linien, die du zeichnest, fließen zu lassen. Statt dich mit kurzen Stricheln an deine gewünschte Linie heranzutasten. Lass es fließen, vielleicht magst du auch nur eine einzige

© www.sabine-m-paul.de

Linie zeichnen, die sich über das ganze Bild bewegt?

Falls du keine Figur gefunden hast, kann es genauso gut eine einfache abstrakte Form sein, wie ein Kreis oder ein Dreieck.

Ich habe den lachenden Raben gesehen. Sie zählen zu den intelligentesten Vögeln, die ein erstaunliches Lernverhalten an den Tag legen und komplexe Handlungen planen können. All diese Worte, die mich vom Zeichnen abhalten sollen, prallen einfach an ihm ab. Er lässt sich davon nicht beeindrucken, er verspeist sie einfach.

Geschichten

Schreib dir auf, welche Gedanken und Ideen dir zu deinem Bild kommen. Erzähl dir die Geschichte zu deinem Bild. Ein Märchen, eine Fabel, ein Krimi, egal was auch immer dir einfällt, alles ist richtig. Gibt dieser Geschichte eine Pointe, die dich schmunzeln lässt. Mit dieser Pointe nimmst du all deinen Glaubenssätzen, die dich vom Zeichnen abhalten, die Macht. Mach sie

© www.sabine-m-paul.de

lächerlich, denn sie sind lächerlich. Sie sind von anderen impliziert, ohne dass du die Gelegenheit hattest sie zu überprüfen, ob sie für dich stimmen.

Dann kannst du deiner Figur Raum geben. Ich habe mich bei meinem Bild für einen dunklen Hintergrund entschieden. Während ich die Flächen schraffiert habe, ist ein Baum entstanden, damit mein Rabe einen Ast zum Festhalten hat. Es hätte genauso gut eine Wiese oder ein Felsen werden können. Das wusste ich vorher nicht. Jetzt sitze er weit oben, mit viel Überblick und verspeist frech die Worte, die ich vorher geschrieben hatte.

Je nachdem, was du für Figuren in deinem Bild entdeckt hast, wird ein ganz anderes Bild entstehen. Blumen, Tiere, Menschen, Gesichter oder ein Detail von Etwas. Denke nicht lange darüber nach, wie deine Figur wirklich aussieht. Fange mit dem Zeichnen an und gestalte die Flächen dunkler, die in den Hintergrund wandern sollen.

© www.sabine-m-paul.de

Beginne mit Schraffieren einfach an einer Stelle, die dich anzieht. Breite dich über das Bild aus, folge deinem Impuls, vertraue auf deine Intuition.

Schraffuren

Auf meinem Bild habe ich eine Kreuzschraffur verwendet und den Hintergrund dunkler gezeichnet. Sehr kraftvoll und wild. Wie eine Zeichnung am Ende wirkt, hängt neben dem Strich sehr von der Schraffur ab. Ich hatte dich vorher nach deinem Gefühl gefragt. Das hatte einen Grund, denn du kannst dein jeweiliges Gefühl mit der Schraffur ausdrücken oder besänftigen. Damit kannst du beeinflussen, ob dein Werk eine selbstbewusste, verträumte, zaghafte oder verspielte Wirkung bekommen soll.

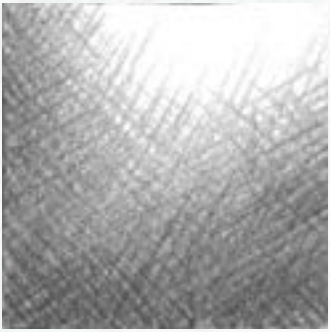
Ich wollte die Energie aufrecht halten, die zu Beginn aufgekommen ist. Nachdem ich diese Übung regelmäßig mache, kann ich mit auftauchenden Gefühlen gut umgehen und sie nach Wunsch verstärken oder in Gewünschte umwandeln.

Ich zeige dir ein paar Beispiele für Schraffuren, die du gerne verwenden kannst. Wenn dir danach ist, sei so frei und verwende unterschiedliche in einem Bild. Das was hier entsteht ist keine Hausaufgabe, die benotet wird. Betrachte es als spielen mit dem inneren Kind. Sei neugierig und traue dich, das zu tun, wonach dir ist. Es gibt für dieses Bild kein richtig oder falsch. Außer du beendest es, bevor du dich mit deiner Vergangenheit bzw. deinen Gefühlen versöhnt hast.

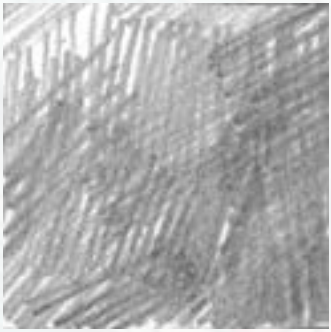
© www.sabine-m-paul.de

Parallelschraffur

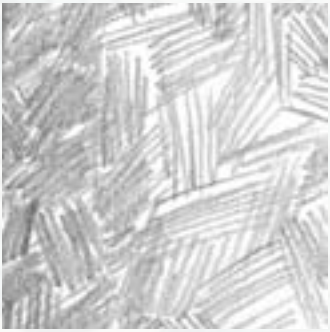
Kreuzschraffur
(2 Lagen parallel)



Kreuzschraffur (4 Lagen)



Freie Kreuzschraffur



Strichbündel

Wellen

© www.sabine-m-paul.de

Wie geht es dir jetzt mit deinem Motivationssymbol? Und wie hat dir diese kreative Zeichenübung gefallen?

Lehne dich zurück und genieße dieses Gefühl.

Wenn du Lust hast, dann zeig dein Motivationsbild her. Poste es auf Facebook oder Instagram mit dem Hashtag #Musengeküsst

Natürlich freue ich mich riesig über dein Feedback, das du mir gerne mailen oder auf meiner Webseite veröffentlichen kannst.

Die E-Mail-Adresse ist: kunst@musengekuesst.de oder auf der Webseite unter
www.sabine-m-paul.de/feedback/

Übrigens kannst du diese Übung für alle Situationen anwenden, für die du dein Thema aktivieren und deine Motivation stärken willst.

© www.sabine-m-paul.de