

BEBILDERN

zeichnen und malen

felicecosi



zur erhaltung der tradition und in erinnerung an meine
lehrer, professoren förderer und förderinnen

INHALT

START

KREATIVITÄT

SKIZZIEREN

ABZEICHNEN

STRICHE STILMITTEL MUSTER SYMBOLE KRITZELN

PORTRAIT

ANWENDUNG

SYMMETRIE

TRAUMINHALTE

GEGENSTAND

AKTION

ÜBERMALEN

FAUNA FLORA

MUSEUM

COMPUTER

IDEE EINGEBUNG VISION

BAUTEN WOLKEN WETTERLAGEN

WASSER FEUER LANDSCHAFT

ZIEL

AUFBAU

bebildern richtet sich an jene, die sich umfassender mit bildern beschäftigen möchten. es geht im wesentlichen darum, mehr sicherheit im schöpferisch sein zu verspüren. dies macht unabhängiger gegenüber ablenkenden einflüssen. eigene bilder wirken wie projektoren von psychischen vorgängen. das hebt sie über den blossen dekorationsgegenstand hinaus und lässt sie zu kommunikationsmitteln werden, mit denen man sowohl sich selbst als auch andere ansprechen kann.

wir gehen hinaus und sammeln mit skizzen unsere eindrücke. wir zeichnen nach fotos und benutzen uns selbst als modell. wir fördern das technische können. wir entdecken malerisch das loslassen. wir schauen uns tiere, pflanzen und gegenstände genauer an und stellen das wetter dar. wir machen uns ein bild von unserem bild und analysieren es. wir setzen uns mit ideen, visionen und eingebungen auseinander. wir begleiten unser künstlerisches tun mit yoga, atemübungen und selbstmassagen.



START

es ist frustrierend festzustellen, dass man gewisse dinge nicht zeichnen kann, weil das können dazu fehlt. bei allen therapeutischen werten, welche das zeichnen und malen in sich bergen, gehört das sich steigern und geschickter werden dazu.

ich präsentiere ihnen auf den folgenden seiten gestalterische übungen, die zum erlangen von guten zeichnerischen grundlagen führen. es wird sichtbar, wie schöpferisch sein mit anderen gesundheitsfördernden tätigkeiten kombiniert werden kann. mit verbesserten fähigkeiten kann man einleuchtende fantasiebilder schaffen, deren aussagen sehr differenziert und persönlich werden. somit wird dem bebildern die geistigkeit zugestanden, die sie zur eingangstür in unfassbare dimensionen macht.

bei all dem geht es weniger um perfektion, sondern ums machen, darum verwendete ich wann immer möglich bilder anstelle von text.



KREATIVITÄT

bewegt sich meistens in nicht absehbaren, logischen dimensionen, sondern streckt ihre fühler nach neuem aus. vielleicht gelingt es jemandem, seinen eigenen, unverkennbaren stil zu finden. wenn die machart immer die gleiche bleibt, wiederholt sich das spektrum des darstellbaren. mit der kreativität kann sich der schaffensdrang in unterschiedliche richtungen ausdehnen.



SKIZZIEREN

tragen sie wann immer möglich einen kleinen skizzenblock mit sich, um überall schnell hingeworfene skizzen anfertigen zu können. dabei ist vor allem das schauen und weniger die proportionelle richtigkeit wichtig. skizzieren kann als eine art aufwärmen betrachtet werden. auf einem spaziergang kann man so seine beobachtungsgabe schärfen. das innehalten und verweilen kommt zum zug. schauen sie die entstandenen blätter später noch einmal an, vielleicht entsteht daraus ein richtiges gemälde oder ihr rundgang prägt sich ihnen auf einmal viel lebhafter ein.





ÜBUNG

aufenthalte in der natur gehören zum besten, was man sich antun kann. neben dem skizzieren können atem- oder gymnastische übungen gemacht werden. heben sie einen gegenstand auf und nehmen sie ihn mit nach hause.

ABZEICHNEN

1. ein foto dient als vorlage, das mehrere male abgezeichnet wird. dadurch entdeckt man die unterschiedlichkeit selbst gemachter arbeiten.
2. das selbe modell wird nun aus dem gedächtnis gezeichnet oder gemalt. unverzüglich fallen schwierigkeiten auf. auch hier ist man frei, mehrere zeichnungen anzufertigen.
3. mit fantasie wird nun das selbe modell in einer neuen zeichnung in eine frei gewählte oder erfundene umgebung gestellt. jetzt entwickelt sich eine bildergeschichte.
4. zu den themen perspektive und anatomie findet man von andrew loomis und burne hogarth zahlreiche veröffentlichungen im internet oder von anderen autoren in buchläden. in brockenstuben gibt es bücher, die das aquarellieren und ölmalen erklären.



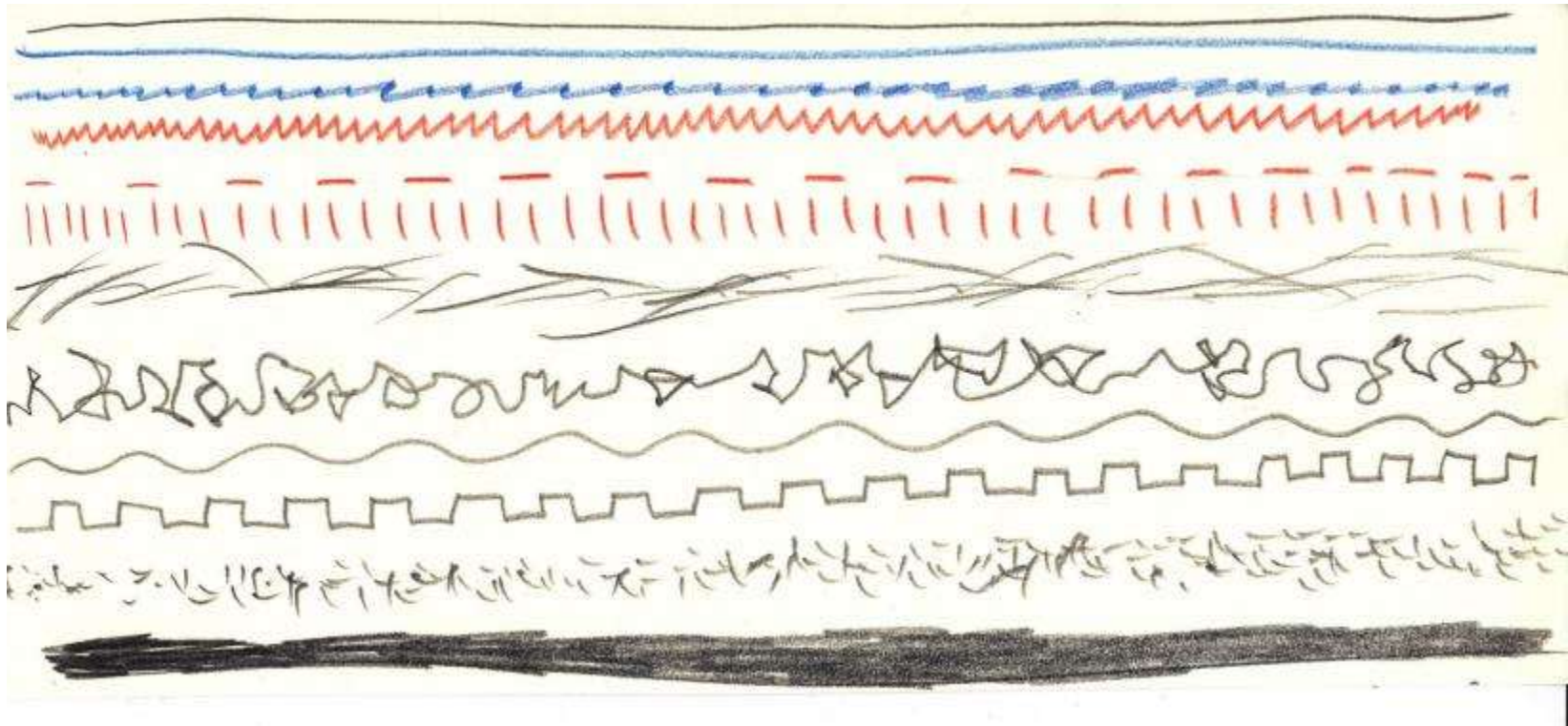


ÜBUNG

setzen sie sich in derselben haltung wie das modell auf dem foto vor den spiegel und zeichnen oder malen sie sich ab. was entstehen für gefühle, will man sich nackt hinsetzen? der eigene blick ruht auf dem eigenen körper, man ist seiner eigenen aufmerksamkeit ausgeliefert. wenn sie eine körperhaltung in einem ihrer zukünftigen bilder brauchen, haben sie jetzt bereits viel gelernt.

STRICHE

striche hinterlassen spuren, wechseln richtungen. probieren sie aus wie viele unterschiedliche stricharten sie anwenden können. wechseln sie ab zwischen blei-farbstift und pinsel.



ÜBUNG

man kann striche auch mit kreide auf den asphalt eines platzes zeichnen, um vom einschränkenden papierformat wegzukommen. grosszügig ausholen und riesenstriche setzen.

STILMITTEL

sind organisierte striche, die einer fläche eine charakteristik geben. kombinationen von verschiedenen stilmitteln bringen abwechslungsung ins bild.

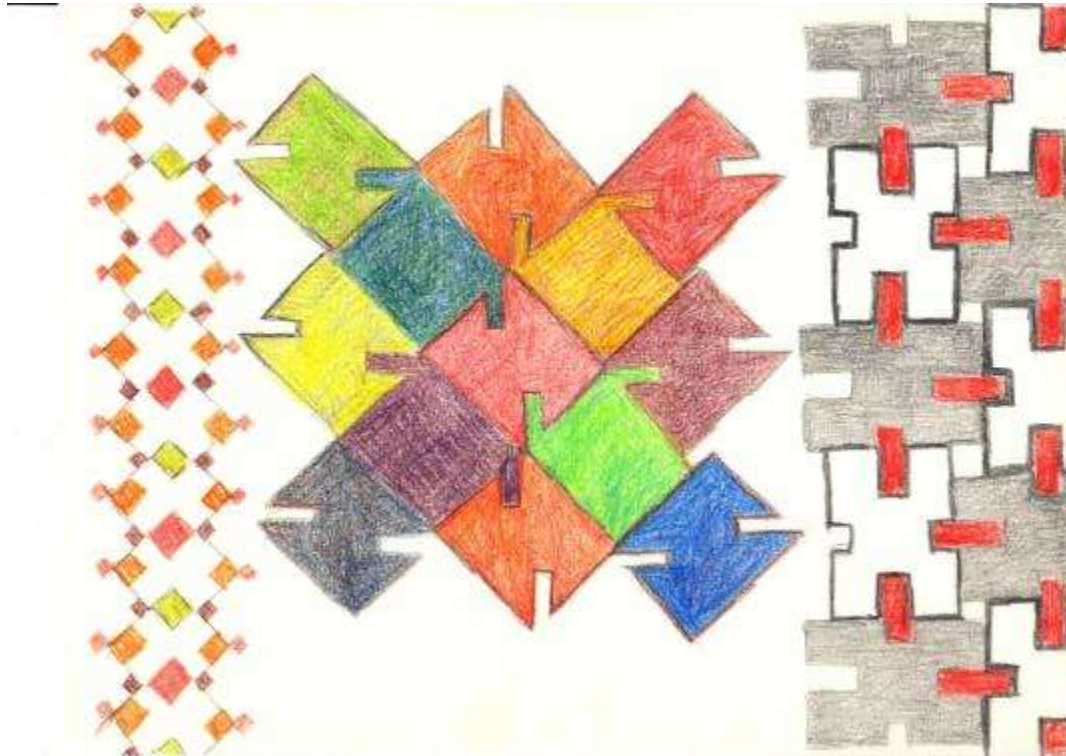


ÜBUNG

mit bengalischen zündhölzern allerlei strukturen in die dunkelheit zeichnen.

MUSTER

sind sich wiederholende einheiten, mit denen oberflächen dekoriert werden. die gängigsten sind tapeten, kleider oder vorhangstoffe.

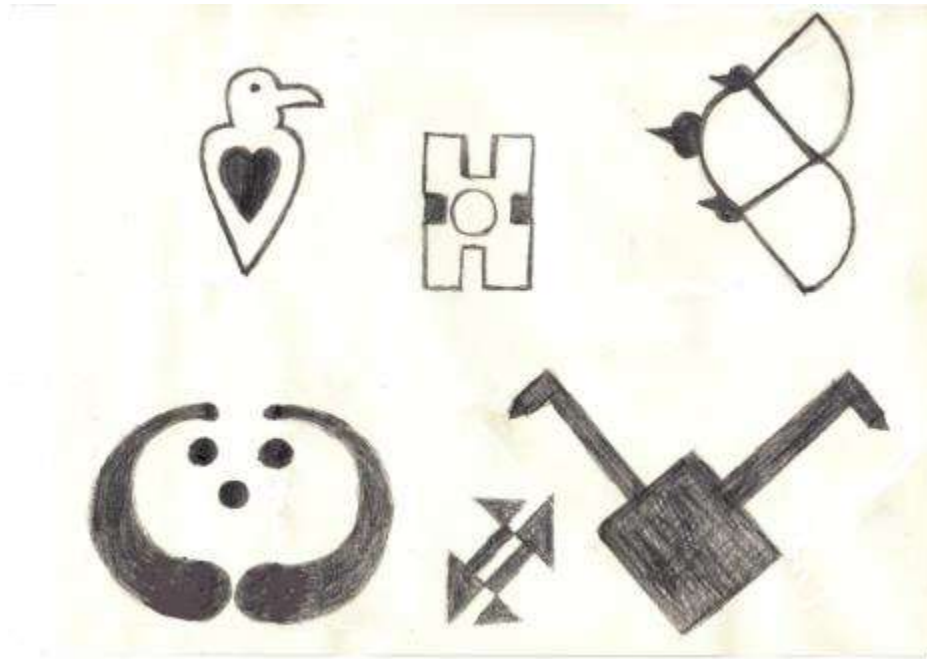


ÜBUNG

bevor sie die kartoffel kochen und essen, fertigen sie vorher einen kartoffelstempel an und übersäen sie das tischtuch mit einem muster. achtung: verwenden sie nahrungsmittelfarbe! die in diesem manual erwähnten übungen sind vorschläge, die sie auch anders ausführen können.

SYMBOLE

sind vereinfachungen und leicht einprägbare darstellungen, mit denen sich kulte, religionen, mythen oder gruppierungen zu erkennen geben.

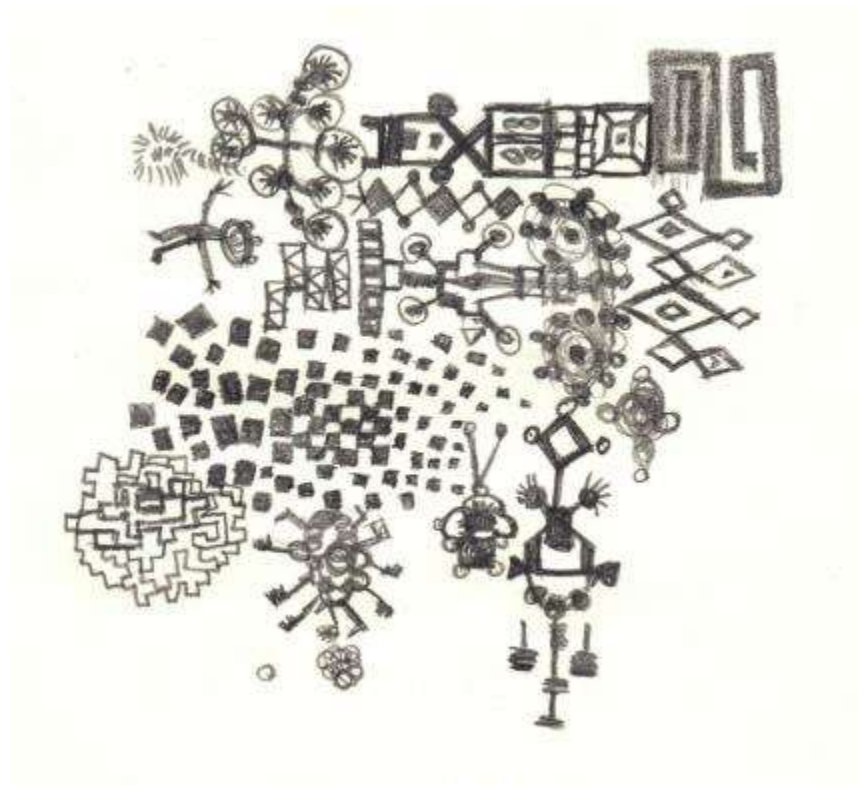


ÜBUNG

gründen sie in ihrer vorstellung eine gesellschaft, ihren club, ihre religion oder irgend etwas, dem sie ihr passendes, ausdruckstarkes symbol geben wollen.

KRITZELN

versuchen sie einmal selbstvergessen zu kritzeln, wie sie das vom telefonieren her gewohnt sind.



ÜBUNG

telefonieren sie mit jemandem, kritzeln sie dazu und senden sie ihrem gesprächspartner das gekritzelt per post.

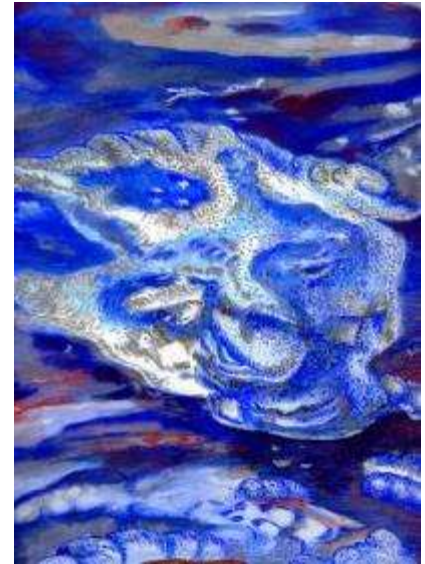
PORTRAIT

das gesichter zeichnen und malen gehört seit jeher zu den grossen herausforderungen in der kunst. versuchen sie, ob sie das gegenüber mit strichen, farben und proportionen zu charakterisieren vermögen. auch hier gilt, machen kommt vor perfektion. besprechen sie mit ihrem modell, wo es korrekturen braucht.



ÜBUNG

setzen sie sich vor einen spiegel und portraitieren sie sich. vergessen sie den perfektionismus.



ANWENDUNG

die eingangs vorgestellten techniken können nun angewendet werden. schaffen sie eines oder mehrere bilder frei nach ihrem gutdünken. pflegen sie ihre eigene art und weise des ausdrucks und entdecken sie in ihrem stil die vielen seiten ihrer persönlichkei. beim schöpferisch sein ist selbstverwirklichung mit im spiel, die durch eigenes tun zustande kommt.

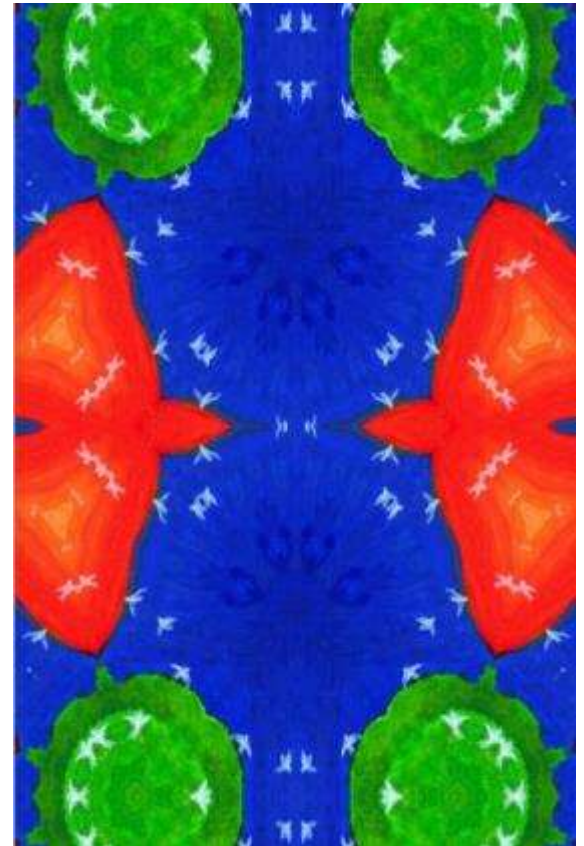


hier habe ich muster ausgiebig angewendet



SYMMETRIE

malen oder zeichnen mit beiden händen stärkt und fördert die funktion beider gehirnhälften. dadurch können symmetrische bilder geschaffen werden. in einem weiteren schritt ist es möglich, mit mehreren spiegelbildlichen segmenten zu arbeiten, um so kaleidoskopbilder oder mandalas zu erzeugen.





modernes mandala

TRAUMINHALTE

bildliches umsetzen von traumgehalten fördert das bewusstsein für das eigene träumen. es entsteht ein indiz dafür, dass geträumtes einen wert in der gelebten wirklichkeit besitzt, der über das bild hinauswachsen darf. finden sie heraus, ob der traum sich in der wachwirklichkeit zu erkennen gibt.

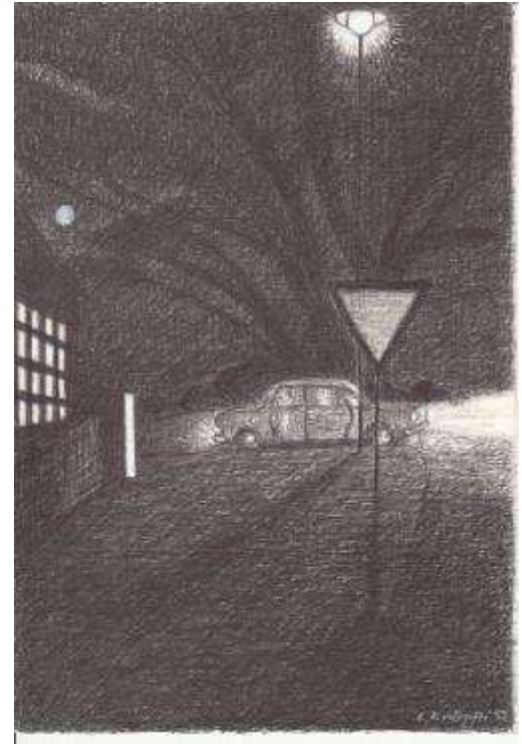
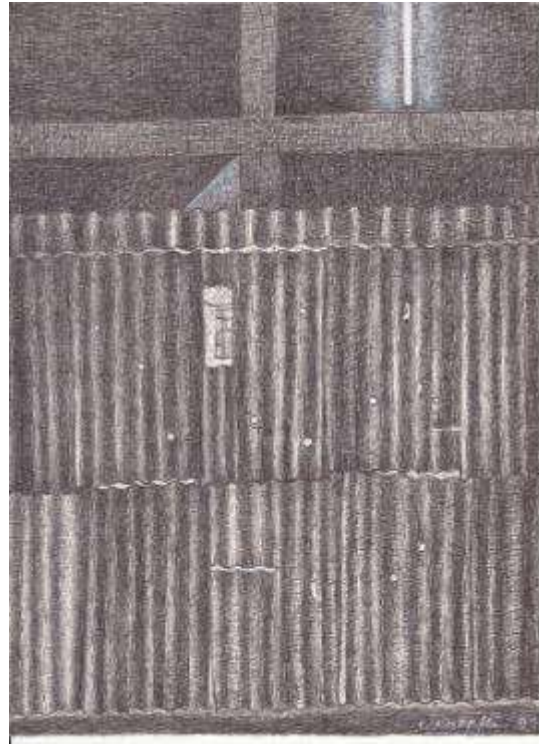
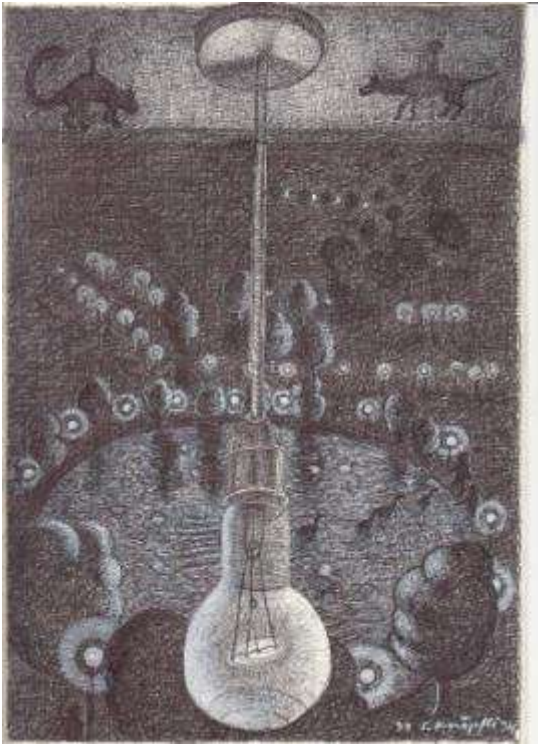


ÜBUNG

versuchen sie sich an einen traum zu erinnern und zeichnen sie eine oder mehrere szenen daraus.

GEGENSTAND

beim abzeichnen von gegenständen geht es um das beobachtungsvermögen. es ist nicht ganz einfach, einen gegenstand naturgetreu wiederzugeben. man kann bei dieser gelegenheit die eigenen widerstände beobachten, die bei einem solchen unterfangen entstehen.



ÜBUNG

nehmen sie irgendeinen gegenstand, stellen sie ihn vor sich und beginnen sie ihn zu zeichnen. sie können auch einen gegenstand selber herstellen und diesen abzeichnen. dadurch vergrößert sich die merkfähigkeit für dreidimensionales.



AKTION

ein kontrast zum abzeichnen bildet das loslassen in form von impulsivem, unüberlegtem zeichnen und malen. dabei wird versucht, hemmungen, wie sie zum beispiel selbstkritik, moral, schuldgefühle oder versagensängste beinhalten, aufzuweichen und durchlässig zu machen. mit der zeit wird ein gutes einvernehmen zur eigenen gedankenlosigkeit entstehen.



ÜBUNG

werden sie grosszügig und frei. malen oder zeichnen sie was das zeug hält. auf papier, auf stoff, auf felsbrocken.

erfinden sie selber übungen für sich oder die gruppe, die sie eine zeitlang praktizieren und sie anschliessend wie selbstverständlich in ihr repertoir der gestalterischen vorgehen aufnehmen.

ÜBERMALEN

das übermalen von älteren arbeiten kann sowohl aufhellend wie verdunkelnd ausfallen. im blickpunkt steht das erwecken des gespürs für die veränderbaren situationen.



FAUNA

in einem zoo machen sie sich mit der zeichnerischen umsetzung von lebenden tieren vertraut.



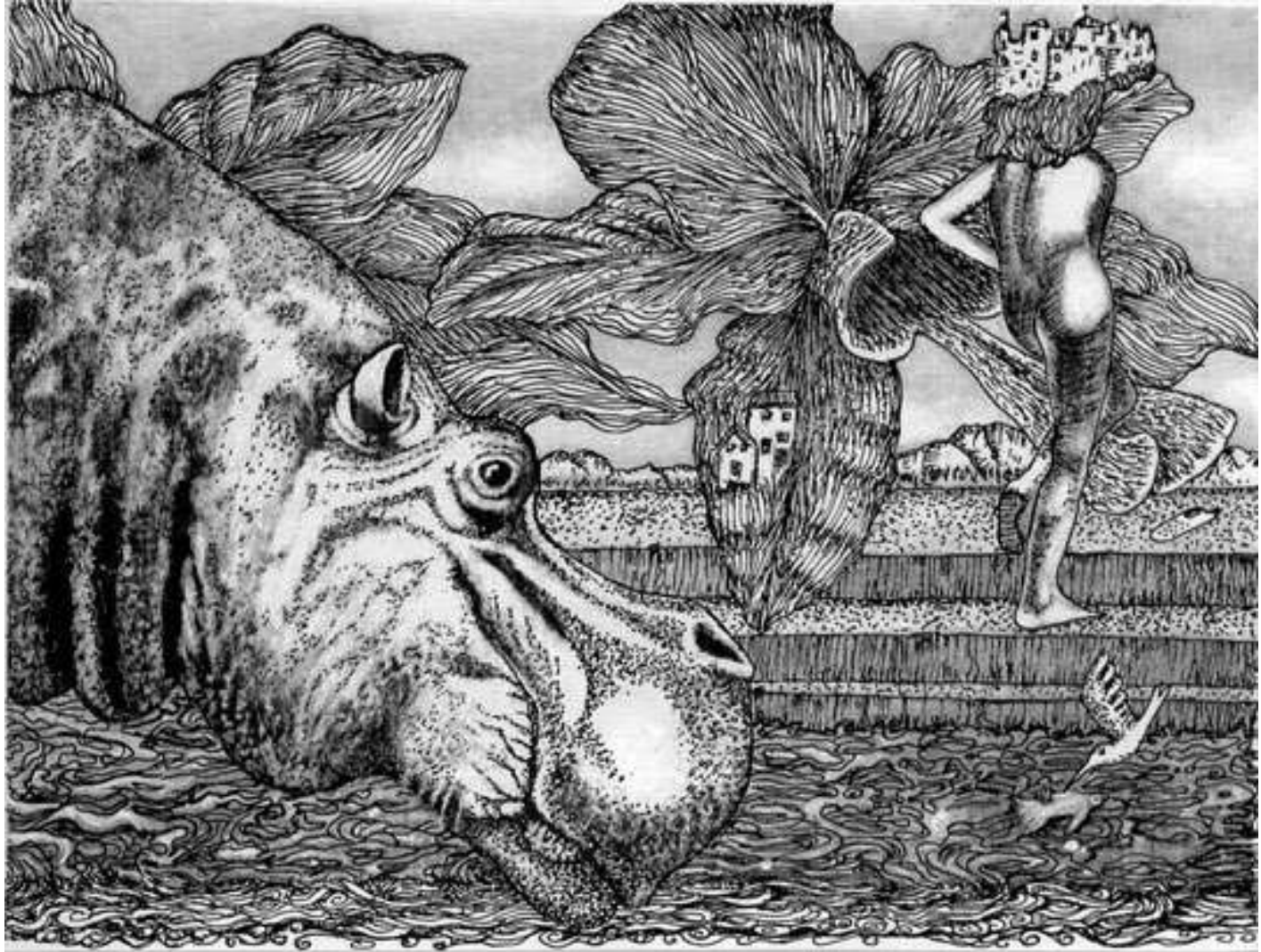
FLORA

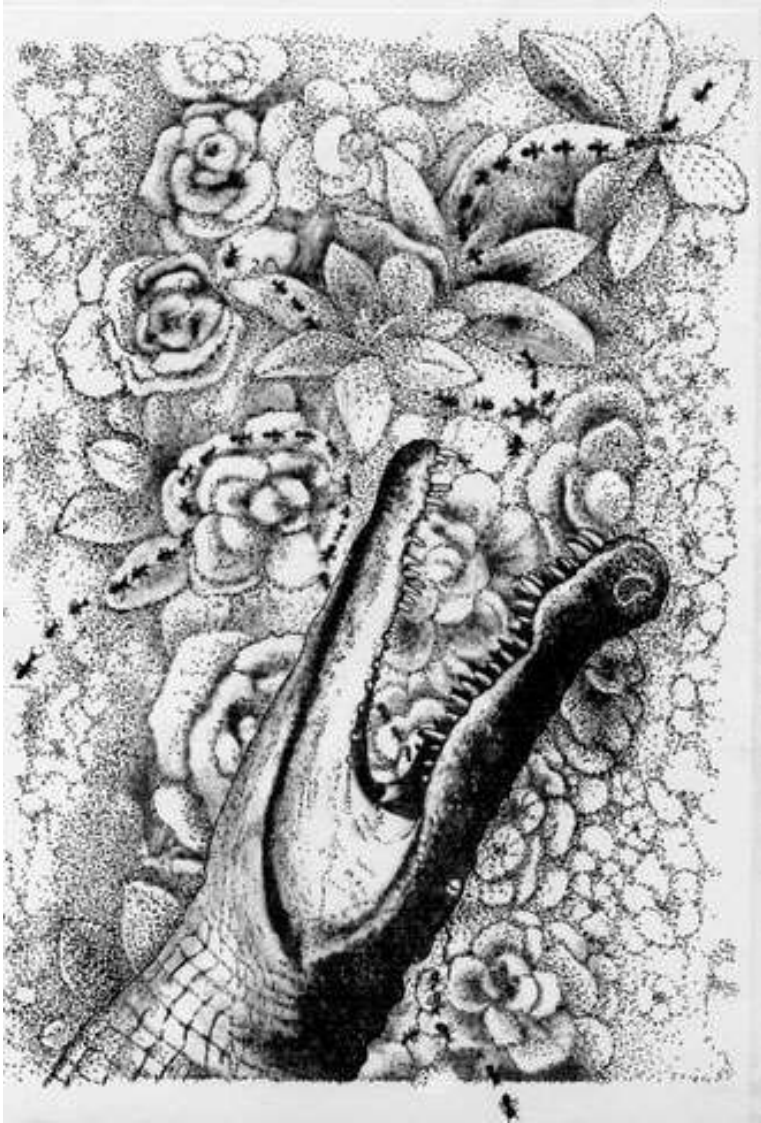
in einem garten oder einer gepflegten parkanlage kommen sie mit der pracht der pflanzen in kontakt. es eignet sich aber auch der schrebergarten oder der eigene balkon als beobachtungsort für die pflanzenwelt.



MUSEUM

in einem naturhistorischen museum vertiefen sie ihre kenntnisse der tierwelt.







COMPUTER

sie können die vielen apps zu hilfe nehmen und eine flut von bildmöglichkeiten entdecken. behalten sie im blickfeld ihrer überlegungen, dass der technische apparat ihre markante und ureigene vorgehensweise nicht ersetzen kann. hier eine liste mit bewährten android apps, die zum teil auch für apple erhältlich sind:

PhotoViva

Silk Paints

ArtFlow

AnatomyLab

ArtPose

Repix

Snapseed

Auryn Ink

Trimaginator

Paper Artist

Photo Touch Art

Alter

Dream Deeply

Mirror Lab

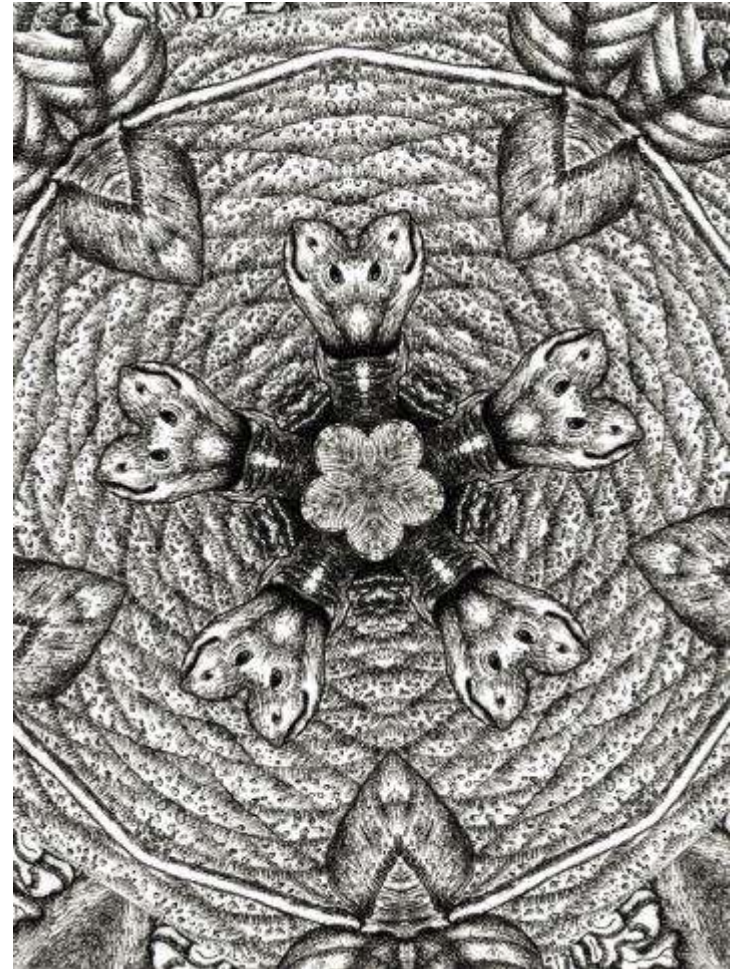
Forge of Neon

ToolWizz Photos

Pixomatic

Light Painting

Scribblify



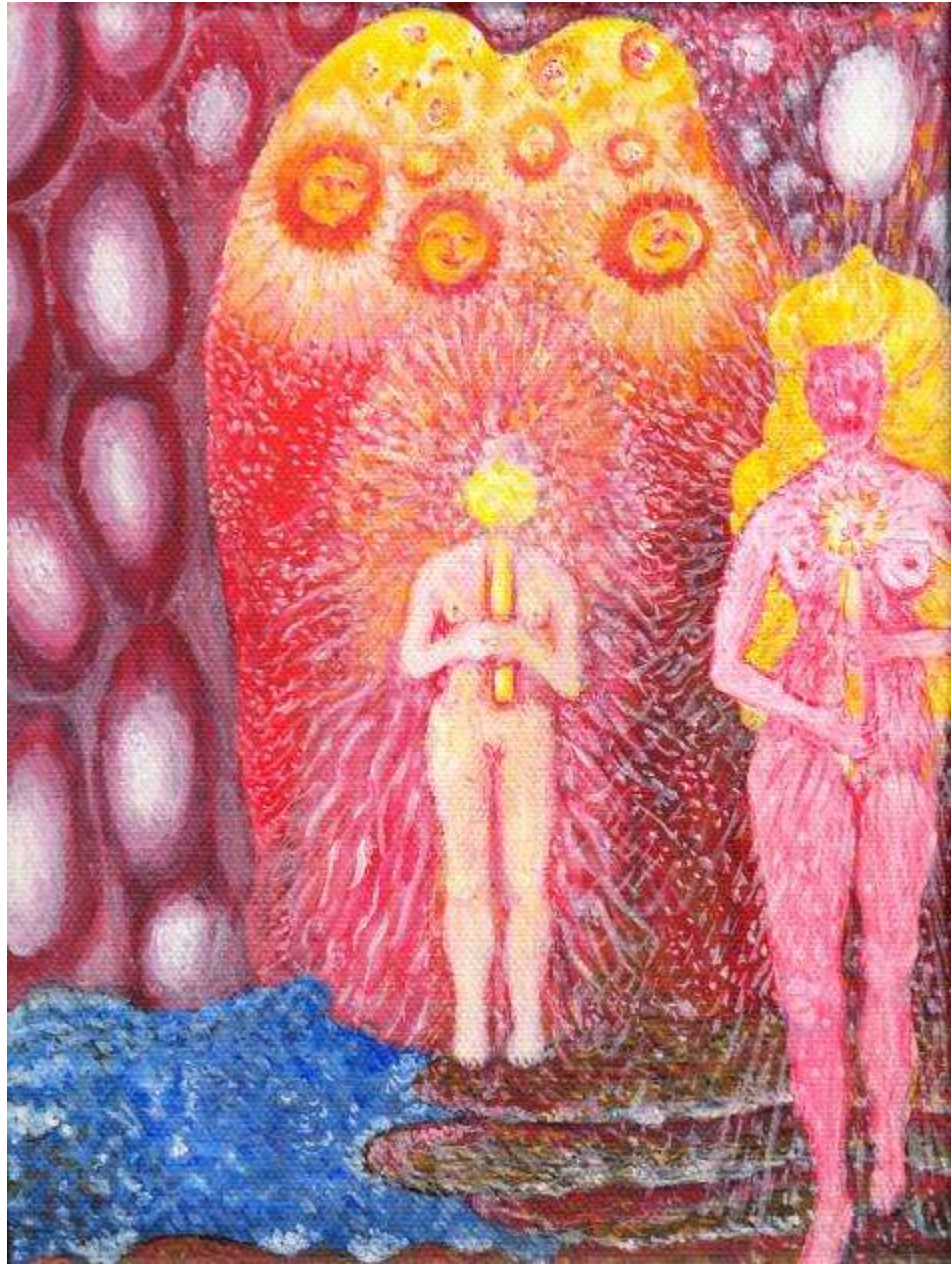
BILDANALYSE

das analysieren der bilder entsteht langsam aus dem verstehen heraus, während des arbeitens und kreierens. die jeweiligen situationen erfordern manchmal stille und schweigen, ein anderes mal worte, reden oder regen verbalen austausch. es gibt keine vorgefertigten erklärungen zu ihrem bild, die man irgendwo lesen kann.

IDEE EINGEBUNG VISION

jetzt wo sie die basis fürs zeichnen und malen eingeübt haben, können sie weiter forschen. untersuchen sie, was die bezeichnungen idee, eingebung, vision, die alle zum kreativ sein gehören, für eine reaktion bei ihnen auslösen. sprühen sie vor ideenreichtum? haben sie eingebungen, die von irgendwoher zu kommen scheinen, oder sind sie eine visionärin oder visionär? bringen sie ihre empfindungen in bildern zum ausdruck.





BAUTEN WOLKEN WETTERLAGEN

häuser, brücken, strassen und fabriken gehören zu unserem täglichen leben. man kann sie auf bildern mit der eigenen fantasie bereichern. darüber hinweg ziehen wolkenfelder.



wolken lassen die
fantasie schweben



WASSER FEUER LANDSCHAFT

zeichnen und malen heisst auch herausforderungen annehmen. kann man die sonne malen, wie stelle ich luft dar? wasser abzubilden ist eine grosse herausforderung für jede kreativen menschen.





ZIEL

beim zeichnen und malen geht es darum, eine tätigkeit auszuüben, die das eigene leben bebildert. im bild zeigt sich der stete dialog der persönlichen daseinsform mit dem anderen, dem gegenüber und erläutert sie. das interessante dabei ist, dass keine worte benötigt werden.

während der mensch zeichnet und malt, entsteht ein gefühls- und gedankenfluss, der in der zeit vor und zurück geht, sich räumlich ausdehnt oder zusammenzieht. die geistige aktivität verbindet das, was auf der malfläche entsteht, mit bereits gelebtem, wünschen, sehnsüchten und realitäten. dazu mischen sich technische fähigkeiten und die sensibilität mit bleistift, pinsel und farben umzugehen. man versucht, schöpferisch etwas zu finden, meist sind es lebensvorgänge, und seinen empfindungen möglichst realistisch, nicht unbedingt figurativ nahe zu kommen. das was sich abspielt, wird bildlich erklärt. darum können bilder als wahrheiten oder zeugen des eigenen erlebens- und verstehenshorizontes gesehen werden. malen oder zeichnen bedeutet, gefühle und gedanken, die von aussen oder innen her zuströmen, auf die malfläche fliessen zu lassen. alles ist erlaubt, jeder strich und farbtupfer dient dem erkennen der eigenen weltordnung. an sich selbst gestellte fragen oder bildthemen könnten sein: wo befinde ich mich im moment des kreativen prozesses? wie fühlt sich die situation von damals an, was ist geblieben oder verloren gegangen? wie wird es sein? zukunftsvisionen gehören mit zum gestalterischen vermögen. oder man gibt sich völlig unbefangen der action-painting hin und wundert sich über das ergebnis.



zeichnen und malen fördern zahlreiche Fähigkeiten, z.B. sich zu konzentrieren oder vertieft etwas eigenem nachzugehen. das selbstgespräch verdichtet sich auf dem papier oder der malfläche und wird fassbar. was sichtbar wird, kann möglicherweise eine erlebbare realität werden oder darf als erkanntes, gelebtes auf dem papier bleiben. mit dem schöpferisch sein können fest verankerte themen bearbeitet und verarbeitet werden, kann auch neues und frei herangezogenes gestalt annehmen. stets ist lernen und entwicklung mit im spiel. mitten im schaffensprozess fällt auf, dass lebensumstände in erscheinung treten, deren komponente grösser und stärker sind als der erlebende mensch. dazu gehören die sonne, der himmel, lebewesen oder fänomene aus dem physischen oder psychischen. ein ganzes universum lässt sich zeichnerisch und malerisch festhalten. dadurch tritt man in beziehung zur umwelt und erfährt über das abbild die eigene position im ganzen.



festtanz



nachdem das gemälde oder die zeichnung fertig ist, kann man sein werk anschauen. dabei sind die auftauchenden gefühlsmomente als wichtige essenz und botschaft des bildes zu sehen. eigene, selber gemachte bilder sagen mehr als tausend worte. beim zeichnen und malen kommt im gegensatz zur fotografie der zeitliche entstehungsprozess dazu. die individualität des schöpfers oder der schöpferin meldet sich. die gelebte zeit, die verstreicht, während der sich ein bild konkretisiert, birgt das potential der langsamen stetigen, schrittweisen entwicklung, vielleicht über tage und wochen hinweg, in sich. an diesem tun kann man wachsen, weil man die langsamkeit entdeckt, die uns in der heutigen welt so gut tut. bilder schaffen freiräume des verweilens, sind auszeiten, um mit persönlichen anliegen in näheren und sichtbaren kontakt zu treten.

das sich selbst beobachten, wenn finger und hände am malen, formen und bildlich erzählen sind, regt den einklang an und die feststellung, dass man fähig ist, über ureigenes zu berichten, dazu gehören feines und leises. man kann überwältigende bilder hervorbringen, wenn im eigenen leben überwältigendes stattfindet.



innerer reichertum



zahlreiche therapieformen lassen sich sehr gut in die gestalterische tätigkeit integrieren. bebildern kann in der freien natur ausgeübt werden und gehört neben vielen anderen möglichkeiten zu den wichtigen werkzeugen, mit denen selbsterkenntnis gewonnen wird.

felicecosi

bebildern.jimdo.com

claudio knoepfli
rossfeldstrasse 46
3004 bern 079 869 81 14

felicecosi@gmx.net

ZSR-nummer R792560

felicecosi.jimdo.com

kinesiologe.jimdo.com

diplomierter kinesiologe und masseur

erwachsenenbildner **künstler** pflegehelfer srk stadtführer



weg

