



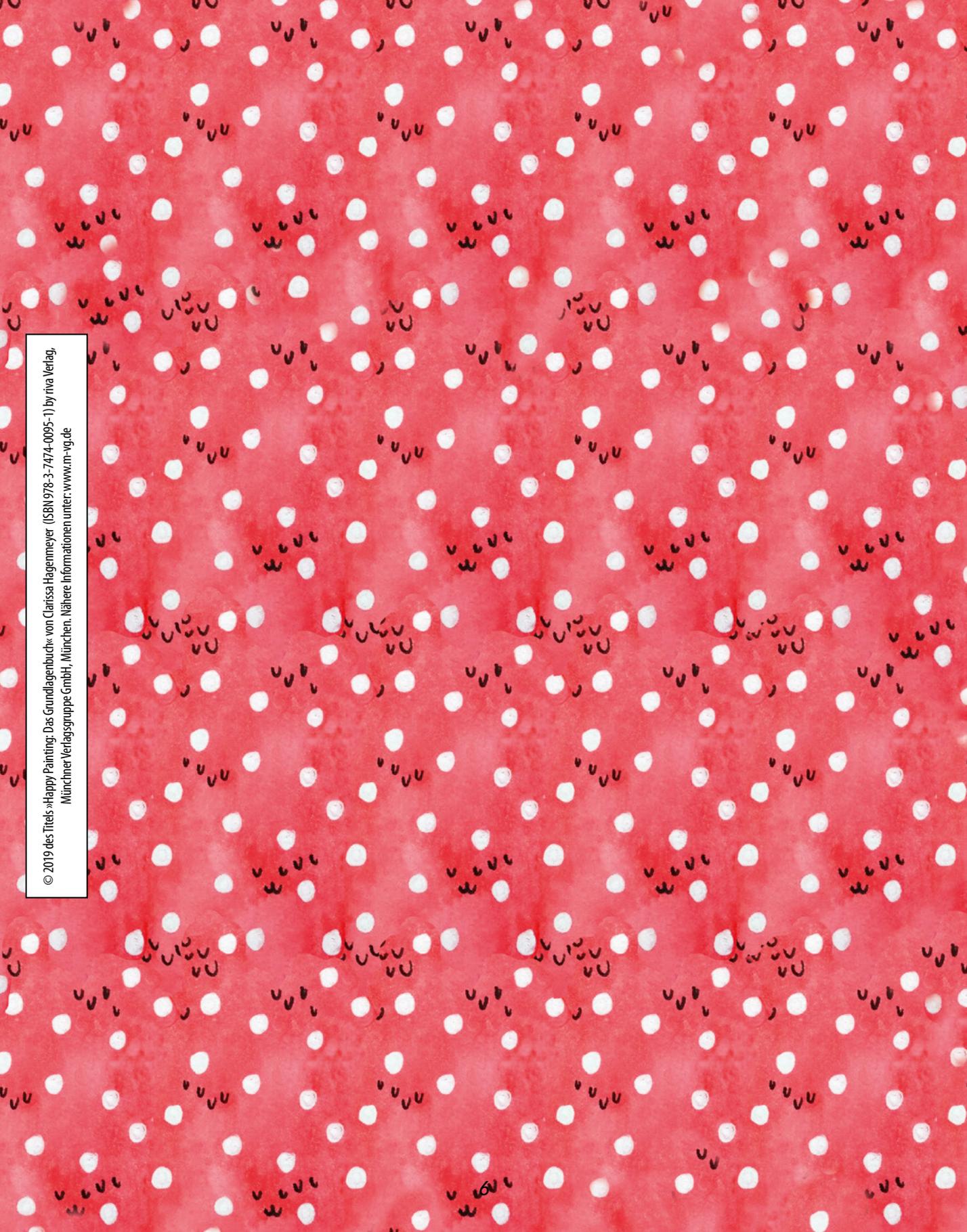
Clarissa Hagenmeyer

Happy Painting

Jeder kann malen – auch du!

© 2019 des Titels »Happy Painting: Das Grundlagenbuch« von Clarissa Hagenmeyer (ISBN 978-3-7474-0095-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Happy Painting« von Clarissa Hagemeyer (ISBN 978-3-7474-0095-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Vorwort

Jeder kann malen - auch DU!

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich riesig, dass du dich für dieses Buch entschieden hast!

Happy Painting! wird deine bisherige Herangehensweise ans Malen auf den Kopf stellen. Denn dieses Buch ist nicht das 158. »Lehrbuch« übers Malen, das dir Fleiß, Ernsthaftigkeit und Disziplin abverlangt, um deine malerischen Fähigkeiten zu verbessern.

Mitnichten!

Mir geht es vielmehr darum, dass du deine ganz eigenen Bilder entstehen lässt und gemeinsam mit deinem inneren Künstler jede Menge Spaß hast – ganz gleich, ob du noch am Anfang stehst oder schon Erfahrung im Malen mitbringst. Viel zu oft ist das Thema Malen geprägt von Angst, Druck, Selbstzweifeln und Frustration. Vielleicht hast du dich auch schon einmal gefragt, ob dein »Talent« fürs Malen überhaupt ausreicht oder ob du »gut genug« dafür bist?

Diese fiesen Zweifel möchte ich mit diesem Buch unbedingt ausräumen! Denn ich bin aus tiefstem Herzen davon überzeugt, dass wirklich jeder malen kann – auch du!

Kreativität ist etwas, was wir alle in uns tragen – schon zeit unseres Lebens. Es braucht nur ein bisschen Mut, Neugierde, Offenheit und eine gehörige Portion kindliche Freude, um deinen inneren Künstler zu entfesseln und dein perfektes Bild zu malen.

Happy Painting! zeigt dir, wie einfach es sein darf und mit wie viel Freude und Leichtigkeit du ans Malen herangehen kannst. Mit der fröhlichen Malmethode kannst du jedes beliebige Motiv auf deine eigene Weise malen.

Vergiss all das, was du in der Schule über »künstlerische Begabung« gelernt hast, und lass deine Kreativität einfach frei fließen!

Alles, was du zum Malen brauchst, ist schon längst in dir vorhanden. Deine Kreativität ist ein Schatz, der gehoben werden will: Lass ihn uns gemeinsam ausgraben und aufs Papier bringen!

Warum es Happy Painting! gibt

Auch ich trat mit meiner Kreativität lange auf der Stelle. Immer wieder war ich frustriert, dass sich ein Bild nicht so entwickelte, wie ich es mir vorgestellt hatte. Nie gelang es mir, meine eigenen Erwartungen zu erfüllen!

Dann begann ich eines Tages, einfach loszulassen von all diesen starren Vorgaben und hohen Ansprüchen. Ich hatte keine Lust mehr, mir mit dem Malen noch eine weitere Pflicht aufzuerlegen und mir Begrenzungen zu setzen.

Denn, mal ganz ehrlich: Worum geht es denn beim Malen?
Was nützt dir das perfekt gemalte Bild, wenn es nicht dir entspricht?
Wenn es mit so viel Mühe, Frust, Angst und Zweifeln verbunden ist?
Es geht nicht darum, der nächste Picasso zu werden.
Es geht um den Spaß am Kreativsein!
Um die Zeit für dich selbst!
Darum, Entspannung und Freude zu finden und dir selbst in Farben und Formen zu begegnen.



Ich setzte mich viel mit der intuitiven Malerei auseinander. Probierte aus. Scheiterte, stand auf, malte wieder. Traf meinen inneren Kritiker und den fiesen Perfektionisten in mir.

Aber immer mehr begegnete ich auch meinem inneren Kind und meiner inneren Stimme. Das Kind in mir zeigte mir wieder den Spaß am Malen, und meine Intuition gab mir Orientierung für jeden nächsten Pinselstrich – ohne zu wissen, wohin der kreative Prozess mich führen wollte.

Mit der Zeit habe ich auf dieser Basis eine eigene Malmethode entwickelt: **Happy Painting!**. Sie verbindet die Freiheit des intuitiven Malens mit der Faszination der Aquarellmalerei und dem unbeschweren Spiel mit Finelinern und Farbstiften.

Was für mich selbst so wunderbar funktionierte, begann ich schließlich auch zu unterrichten. Was mit einfachen Motiv-Anleitungen begann, habe ich mit der Zeit in eine strukturierte Methode mit vier einfachen Schritten überführt, wie du sie auch in diesem Buch kennenlernen wirst.

Happy Painting! hat bereits über 15 000 Menschen hierzulande begeistert, die ich in Onlinekursen und Workshops wieder mit ihrer Kreativität verbunden habe.



Es ist ein unglaubliches Gefühl der Freude und Dankbarkeit, wenn ich all die wunderschönen Bilder sehe, die Menschen mit **Happy Painting!** zaubern. Und vor allem berührt es mich sehr zu erleben, wie Menschen ihre ganz eigene Kreativität wiederentdecken und davon nicht nur auf dem Papier, sondern in ganz vielen Lebensbereichen profitieren.

Auch du kannst mit **Happy Painting!** das Malen neu für dich entdecken! Ich freue mich darauf, dich in diesem Buch dabei zu begleiten!

Wie du dieses Buch für dich nutzt

Ich betrachte **Happy Painting!** nicht als Anleitung zum Malen, sondern als Inspirationsquelle für deinen inneren Künstler. Es ist eine Orientierungshilfe, um wieder in deine ureigene Kreativität einzutauchen.

So darfst du auch dieses Buch betrachten: Lerne in den ersten Kapiteln die Materialien, die Grundlagen des Aquarellmalens und schließlich natürlich die **Happy Painting!**-Methode in vier einfachen Schritten kennen.

Inspiration findest du dann in den Motiv-Ideen in diesem Buch, die nach der **Happy Painting!**-Methode gemalt sind. Du brauchst keine bestimmte Reihenfolge einzuhalten, sondern kannst immer das gerade Passende für dich auswählen. Fühle dich jedoch auch frei, deine ganz eigenen Motive zu malen und dich mutig auszuprobieren! Weitere Inspirationen für deinen kreativen Weg findest du auf www.happypainting.club in Form von Videokursen, Anleitungen und Blogartikeln.

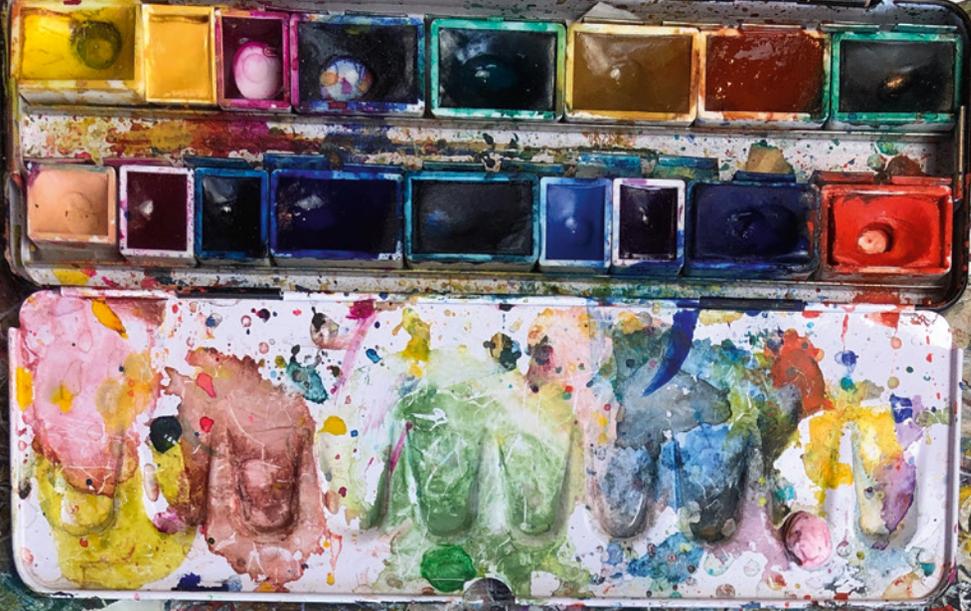
Ich wünsche dir von Herzen, dass du mit **Happy Painting!** das Malen wieder für dich entdeckst: Als Quelle der Freude, für die Begegnung mit deinem inneren Kind und um dein Leben noch fröhlicher, leichter und unbeschwerter zu gestalten.

Und nun: Viel Spaß – beim **Happy Painting!**

Alles Liebe,
deine Clarissa



© 2019 des Titels »Happy Painting« von Clarissa Hagemeyer (ISBN 978-3-7474-0095-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Happy Start!



MATERIALIEN:

Was du fürs Happy Painting! brauchst

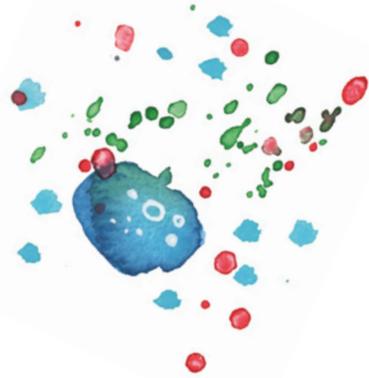
Um mit **Happy Painting!** zu beginnen, brauchst du nur wenige Materialien. Du kannst also ganz einfach starten!

Hier bekommst du einen Überblick über das, womit ich in diesem Buch arbeite. Fühle dich frei, deine eigenen Lieblingsmaterialien zu verwenden und von meiner Materialliste abzuweichen, wo auch immer es dir guttut.

Viel wichtiger als die korrekte Einhaltung einer Liste ist für mich, dass du dich wohlfühlst mit den Farben und Stiften, mit denen du malst! Umso freier fühlst du dich – und umso freier kannst du deine Kreativität fließen lassen.

Ich arbeite in diesem Buch mit folgenden Materialien:

- Aquarellfarben
- Aquarellpapier
- 1–2 Aquarellpinsel
- 1 schwarzer Fineliner
- 1 weißer Fineliner
- Farbstifte
- Bleistift, Radiergummi
- Wasserbecher, Küchenpapier, Stofflappen



AQUARELLFARBEN

Aquarellfarben sorgen für die ersten leuchtenden Farbschichten im **Happy Painting!**. Wenn du Wasserfarben zu Hause hast, kannst du auch damit beginnen. Sie sind nicht ganz so farbtintensiv und deckend wie Aquarellfarben, verhalten sich aber beim Malen ähnlich. Aquarellfarben gibt es heute von vielen verschiedenen

Marken und in diversen Qualitäten. Wenn du vorhast, ins Malen richtig einzutauchen, empfehle ich dir von Beginn an mit hochwertigen Farben aus dem Fachhandel zu arbeiten. Du wirst schnell feststellen, dass sich eine gute Qualität der Farben in einer hohen Farbbrillanz, einer sehr guten Deckkraft und Intensität der Farben bemerkbar macht.



Grundsätzlich kannst du jedoch mit jeder Art von Aquarellfarben deine **Happy Paintings!** gestalten!

DER EIGENE FARBKASTEN: MAXIMALE FREIHEIT

Da sich Aquarellfarben sehr leicht untereinander mischen lassen, kannst du schon mit wenigen Farben eine sehr große Farbpalette abdecken.

Wenn du so einfach und günstig wie möglich beginnen möchtest, kaufe dir einfach einzelne Farbnapfchen und stelle dir einen eigenen kleinen Farbkasten zusammen. In diesem Falle empfehle ich dir die Grundfarben fürs Aquarellmalen:

- Primär-Blau (Cyan)
- Primär-Rot (Magenta)
- Primär-Gelb
- sowie Schwarz.

Mit diesen Farben kannst du dir jede weitere Farbe nach Belieben anmischen! Entdeckst du nach einiger Zeit bestimmte Lieblingsfarben, kannst du deine Ausstattung jederzeit um weitere Farbnapfchen ergänzen.

AQUARELLPAPIER

Bei Aquarellpapier ist vor allem die Stärke des Papiers ausschlaggebend. Je stabiler dein Papier, umso mehr Farbe kann es aushalten, und es bleibt auch bei wilden Malereien schön glatt und unverfärbt.

Ich empfehle dir **mindestens 250 Gramm starkes Papier**, damit du wirklich Spaß hast am Malen! Dünnere Papiere wellen sich sehr schnell und es wird dann sehr mühsam, mehrere Farbschichten anzulegen oder mit viel Wasser zu arbeiten.

Meist nutze ich die Papierformate 17 x 24 Zentimeter oder 24 x 32 Zentimeter. Starte am besten nicht mit zu kleinem Format, sondern gönne dir von Beginn an viel Raum für deine Kreativität, denn dann fällt es dir leichter, wild drauflos-zukritzeln und auch feinere Details in deine Bilder zu bringen.

Wenn möglich, achte darauf, dass dein Aquarellblock rundherum verleimt ist. Dann wellt sich dein Papier beim Malen nicht, und es gerät nicht unbeabsichtigt Farbe auf die nachfolgenden Blätter!



AQUARELLPINSEL

Für den Einstieg ins *Happy Painting!* reichen dir ein bis drei Aquarellpinsel völlig aus. Starte am besten mit einem feinen, einem mittelstarken und einem dickeren Pinsel. Ich arbeite meist mit den **Stärken 4, 6 und 8** und male damit Bilder in jeder Größe!

Wie beim Aquarellpapier empfehle ich dir auch bei den Pinseln eine gute Qualität, damit du umso mehr Freude beim Malen hast. Billige Pinsel bleiben oft nicht lange in Form: Die Haare stehen schon nach gelegentlichem Gebrauch in alle Richtungen ab oder fallen während des Malens heraus. Gute Pinsel zeichnen sich auch dadurch aus, dass

sie viel Farbe aufnehmen können: So kannst du die Aquarellfarben intensiver auftragen und mit einer einzigen Farbaufnahme weitaus länger malen.

Falls du auf Tierhaar verzichten möchtest: Es gibt auch **Synthetikpinsel**, deren Farbaufnahme mit den Echthaarpinseln vergleichbar ist.

Sogenannte **Wassertankpinsel** sind übrigens eine gute Lösung für unterwegs! Das Wasser wird hier direkt in den Pinsel eingefüllt, sodass du keinen zusätzlichen Wasserbecher benötigst.

FINELINER

Der weiße und der schwarze Fineliner machen das *Happy Painting!* so richtig zum Vergnügen! Du wirst schnell merken, wie viel Freude das Kritzeln und Verzieren deiner Bilder mit den beiden Stiften macht!

Mein Favorit bei den **weißen Finelinern** ist der **uni-ball Signo Pen UM 153**. Er besitzt ein klares, weißes Schriftbild und eine hohe Deckkraft. Achte beim Malen darauf, den Stift nicht allzu sehr aufzudrücken: Je weniger Druck du ausübst, umso deckender und feiner wird das Ergebnis.



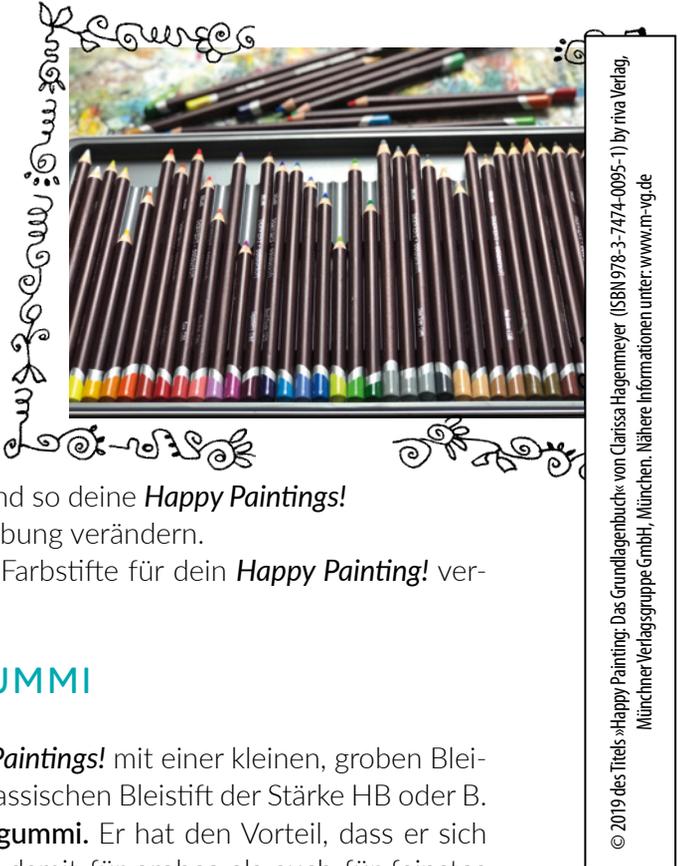
Bei den schwarzen Finelinern arbeite ich meist mit Stärken zwischen 0,1 und 0,5 Millimeter. Es gibt im Schreibwarenhandel jede Menge Fineliner. Fühle dich frei, auszuprobieren, welche Stifte dir am besten in der Hand liegen! Ich empfehle dir, lediglich darauf zu achten, dass dein schwarzer Fineliner wasserfest ist. So kannst du auch noch einmal mit Aquarell- oder Wasserfarben über die Linienzeichnungen gehen, ohne sie zu verwischen.

FARBSTIFTE

Farbstifte hat fast jeder zu Hause. Mir gefällt allerdings bei den meisten Holzstiften nicht, dass sie sehr glänzend malen. Ich habe mich deshalb für die **Farbstifte Derwent Coloursoft** entschieden.

Die Derwent-Stifte tragen wunderbar weich und matt auf und besitzen eine sehr hohe Deckkraft. Du kannst mit diesen Farbstiften auch Aquarellfarben noch einmal deckend übermalen und so deine *Happy Paintings!* noch einmal grundlegend in der Farbgebung verändern.

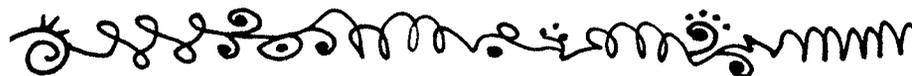
Natürlich kannst du auch alle anderen Farbstifte für dein *Happy Painting!* verwenden.



BLEISTIFT UND RADIERGUMMI

In der Regel beginne ich meine *Happy Paintings!* mit einer kleinen, groben Bleistiftskizze. Dafür verwende ich einen klassischen Bleistift der Stärke HB oder B. Zum Radieren benutze ich einen **Knetgummi**. Er hat den Vorteil, dass er sich beliebig in Form kneten lässt und sich damit für grobes als auch für feinstes Radieren hervorragend eignet. Der Knetgummi arbeitet sehr schonend und beschädigt das Aquarellpapier beim Radieren nicht. Zudem hinterlässt dieser Radiergummi keine Krümel.

© 2019 des Titels »Happy Painting: Das Grundlagenbuch« von Clarissa Hagemeyer (ISBN 978-3-7474-0095-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de



KLEINE HILFSMITTEL

Wenn du mit dem Malen beginnst, stelle dir einen kleinen **Wasserbecher** bereit, um die Pinsel zwischendurch auszuwaschen. Mit einem kleinen **Stofflappen** kannst du den Pinsel bei Bedarf immer wieder abtrocknen. Mit **Küchenpapier** kannst du schnell Wasser und Farbe aufnehmen, wenn einmal etwas danebengegangen ist. Auch kleine Fehler lassen sich damit ganz einfach korrigieren.

DEIN MALPLATZ

Bevor wir starten, gebe ich dir noch einige Anregungen für deinen Malort mit. Aquarellmalen hat den Vorteil, dass du nur wenig Platz benötigst. Du brauchst keine Staffelei und keine große Werkbank: Ein Tisch, auf dem dein Papier, deine Farben, Stifte und Hilfsmittel ihren Platz finden, reicht völlig aus!

Viel wichtiger als die Größe des Malorts ist die Frage, wie wohl du dich fühlst. Denn am besten malen wir an einem Platz, an dem wir uns entspannen und ganz bei uns ankommen können.

Deshalb lade ich dich dazu ein, deinen Kreativplatz einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

- Wie sieht dein Malort im Moment aus?
- Magst du die Farben und die Dekoration?
- Sitzt du bequem?
- Gefällt dir das Licht?
- Bist du ungestört?
- Hast du das Gefühl, dich hier entspannen zu können?
- Oder gibt es Dinge, die dich stören oder ablenken?
- Fehlt noch etwas?

Nicht immer steht ein eigener Raum zum Malen und Kreativsein zur Verfügung. Das braucht es auch gar nicht unbedingt! Manchmal verändern schon kleine Dinge den Ort, an dem du malst. Auch am Küchentisch oder im Wohnzimmer kann es sehr gemütlich werden, wenn du dich mit Dingen umgibst, mit denen du dich wohlfühlst.

Vielleicht braucht es nur die passende Hintergrundmusik, eine Vase mit frischen Blumen, eine neue Ordnung deiner Malsachen, einen bequemen Stuhl – du weißt für dich intuitiv schon ganz genau, wie dein Malplatz zu deiner ganz persönlichen Wohlfühloase wird!

Schenke deinem inneren Künstler den Raum, den er verdient hat.

Bist du bereit?

Fühlst du dich wohl?

Bist du schon voller Vorfreude und Neugierde?

Dann lass uns beginnen!

Wir starten mit einigen Aquarell-Grundlagen, bevor wir dann ins **Happy Painting!** eintauchen. Solltest du mit dem Aquarellmalen schon vertraut sein, überspringe einfach das nächste Kapitel und starte direkt mit der fröhlichen Malmethode!



© 2019 des Titels »Happy Painting: Das Grundlagenbuch« von Clarissa Hagemeyer (ISBN 978-3-7474-0095-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2019 des Titels »Happy Painting« von Clarissa Hagemeyer (ISBN 978-3-7474-0095-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de





Happy Aquarell-Basics

