



# 1 INTRO

**Selbsterfahrung Selbstporträt** *Startübung zur Orientierung und Selbstfindung mit lustigen Beispielen*

**Wie lernen Sie?** *Kennen Sie Ihren Lerntyp und bleiben Sie ihm treu? Oder doch nicht? Die drei Wege, dieses Buch zu lesen.*

**Wo stehen Sie?** *Begeben Sie sich auf die Suche nach Ihrem Standpunkt – mit einer Blechbüchse unterm Arm. Schreiben Sie Ihre eigene Kunstgeschichte.*

## Selbsterfahrung Selbstporträt

Lassen Sie uns direkt mit einer Übung anfangen. Ein Klassiker: das Selbstporträt – in zwei Varianten. Geben Sie mir bitte einen kleinen Vertrauensvorschuss und springen Sie ins kalte Wasser. Es wird sich lohnen.

### Übung: Selbstporträt

Das erste Selbstporträt soll nach der Natur (also vor dem Spiegel) in einer frei gewählten Technik auf einem beliebigen Bildträger und in der Größe Ihrer Wahl angefertigt werden. Führen Sie diese Arbeit genau so aus, wie Sie es möchten. Wenn Sie fertig sind, schreiben Sie eine Liste mit Aspekten, die Sie gut finden, und anderen, die Sie verbessern möchten. Ordnen Sie die Liste nach Wichtigkeit. Merken Sie sich gut, wie sich das Zeichnen gerade angefühlt hat, und vergleichen Sie dies mit der nächsten Übung.

Zeichnen oder Malen Sie wieder nach Ihren Vorstellungen. Nur diesmal eben nach einem Foto. Führen Sie auch wieder eine Liste wie in der vorherigen Übung. Stellen Sie außerdem Vergleiche an: Wie sind Sie vorgegangen? Wie empfanden Sie den Arbeitsprozess? Wie unterscheiden sich die Schwierigkeiten und Ergebnisse? Mit was kamen Sie besser zurecht?

**Material:** Was Sie möchten. **Dauer:** Solange es Ihnen Spaß macht.

Diese beiden Übungen sind echte Herausforderungen! Abhängig von Ihrem aktuellen Stand sind sie vielleicht noch gar nicht zu bewältigen. Vielen Dank, dass Sie es trotzdem gewagt haben! Nutzen Sie die angelegten Listen auch für die Zukunft, beispielsweise für die Frage, in welchem Kapitel Sie weiterlesen möchten. Vergewöhnen Sie sich nochmals die Unterschiede zwischen Foto und Natur. Wo sehen Sie Schwierigkeiten und wo Chancen? Bitte wiederholen Sie diese Übung, nachdem Sie dieses Buch durchgearbeitet haben. Der Vorher-nachher-Vergleich ist unglaublich aufschlussreich. Auf der nächsten Doppelseite finden Sie Teilnehmerarbeiten mit Kommentaren sowie Verweise auf die weiterführenden Kapitel.

Berühmte Selbstporträtierer: Albrecht Dürer, Lovis Corinth, Horst Janssen, Johannes Grützke, Lucien Freud, Vincent van Gogh, Caravaggio, Frida Kahlo, Rembrandt, Egon Schiele, Andy Warhol



*»Die Liebe zu sich selbst ist der Beginn einer  
nie enden wollenden Romanze.«*

OSCAR WILDE (1854–1900)

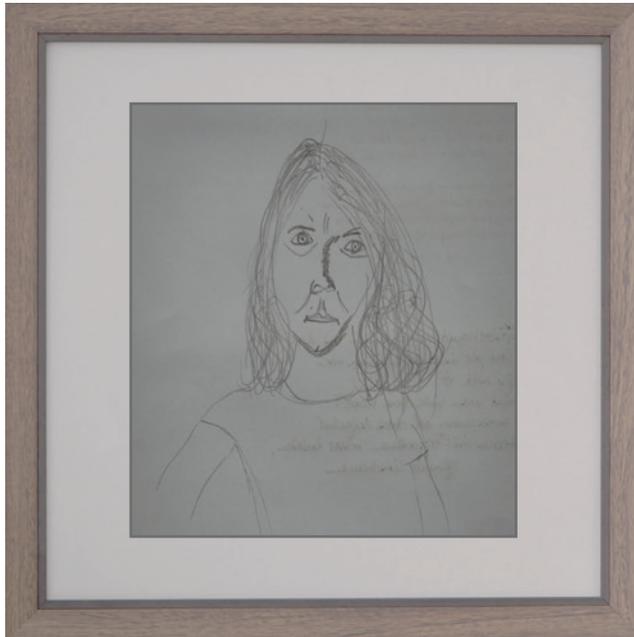


Abb. ▲ Lena nach dem Spiegelbild

### Lena über das Spiegel-Selbstporträt

»Ich sehe mir überhaupt nicht ähnlich auf dem Bild. Aber es war gar nicht so schlimm wie befürchtet. Wie zeichnet man bitte eine Nase? Vom Foto abzeichnen war etwas einfacher. Was ich verbessern will: Proportionen besser einteilen, genauer hinschauen. Auch Tipps zum Arbeitsmaterial würden mir sehr helfen.«

### ... über das Foto-Selbstporträt

»Es war schwierig, Licht und Schatten zu sehen. Und vor allem, wie ich diese zeichne. Locken zeichnen? Oje. Wo beginne ich beim Zeichnen und wie mache ich dann weiter? Mir fehlt da einfach noch viel Vorwissen, ich bräuchte da etwas Theorie. Der hauptsächliche Unterschied zwischen den



Abb. ▲ Lena nach dem Foto

Zeichnungen war für mich, dass das Foto im Profil und das Spiegelbild frontal war. Ich sehe mir auf beiden Bildern nicht ähnlich, hoffe ich zumindest.«

### Lenas Wunschliste:

- ▶ Ähnlichkeit
- ▶ anatomische Hinweise
- ▶ Proportionslehre
- ▶ genaueres Beobachten
- ▶ Liste der Arbeitsmaterialien
- ▶ Licht und Schatten erkennen
- ▶ klare Herangehensweise (Bildaufbau)
- ▶ Materialdarstellung
- ▶ Pose des Modells



Abb. ▲ Marie nach dem Spiegelbild

### Marie über das Spiegel-Selbstporträt

»Die Gesamtform des Kopfes und auch die Gesichtsproportionen konnte ich gut einschätzen. Mit den Augen habe ich mich etwas schwer getan, da sich die Position ständig verändert hat und sie so anfangs ungleich aussahen. Die Lichtverhältnisse haben sich ebenfalls verändert, und es war mir manchmal unklar, welche Stellen des Bildes dunkel und welche hell sind. Dies fällt mir auch am Endergebnis auf, da meiner Meinung nach zu wenige Abstufungen zwischen hell und dunkel vorhanden sind. Hilfestellung bezüglich der Beleuchtung und der Vorskizzen wäre gut. Einfach bestimmte Anhaltspunkte, die der Zeichner beachten kann und die ihn in seiner Freiheit nicht einschränken.«



Abb. ▲ Marie nach dem Foto

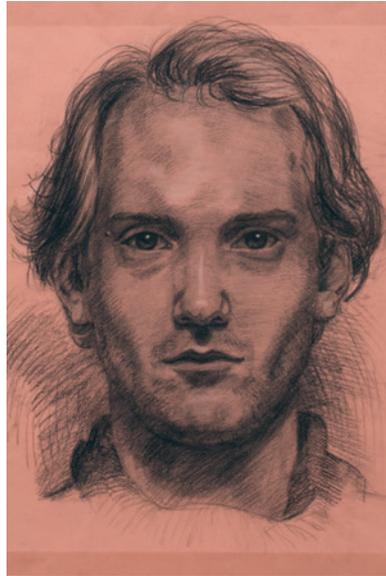
### ... über das Foto-Selbstporträt

»Hier hatte ich mehr Schwierigkeiten, die Gesichtsform zu erfassen. Das könnte daran liegen, dass ich beim Zeichnen nach Fotos genau so zeichnen will, wie es auf dem Bild aussieht. Generell finde ich aber, dass das Bild lebendiger aussieht als das erste. Ich konnte mich besser auf die Kontraste konzentrieren. Die Augen sind auf diesem Bild etwas zu groß geraten und die Pupillen sind leicht ungleich.«

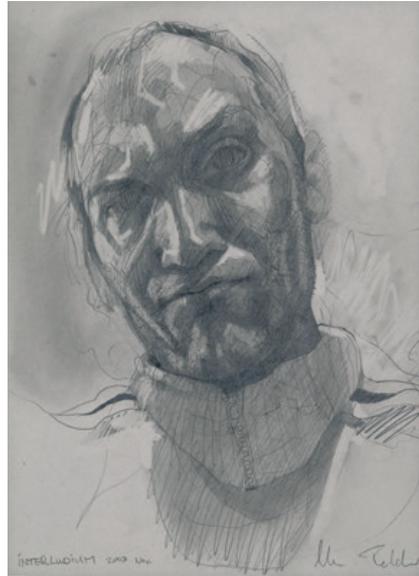
#### Maries Wunschliste:

- ▶ Bewegungen ausgleichen
- ▶ stabile Lichtverhältnisse
- ▶ Klärung der Helligkeitswerte
- ▶ freiheitliche Hilfe beim Bildaufbau
- ▶ Proportionslehre

Fortsetzung ▶



**Abb. ▲** Hier sehen Sie einige meiner Selbstporträts. Sie wirken wie ein Zeitstrahl durch meine verschiedenen Stile und Phasen hindurch. Für manche Maler ist das Selbstporträt eine ständige Fingerübung, andere schenken sich jedes Jahr eines zum Geburtstag. Mir war es irgendwann dann aber auch zu viel des »Ichs«, und ich wurde es leid. Doch es bleibt eine tolle Übung.



Material	18
Farbe	46
Komposition	62
Linie	72
Konstruktion	84
Anatomie	106
Apparate	122
Retinabild	142
Freestyle	188

## Wie lernen Sie?

In diesem Buch lernen Sie so, wie es Ihnen gefällt und Ihrem Lerntyp entspricht. Doch welcher Typ sind Sie eigentlich?

### Disziplinierter Typ

Sie steigen mit dem Autorennamen ein und hören mit der ISBN auf. Sie lesen das Buch von vorne bis hinten, machen sich Notizen, trainieren. Sie sind der Performer, das Arbeiter. Erfolg ist garantiert. Sie sagen sich: »Genie: ein Prozent Inspiration und neunundneunzig Prozent Transpiration«, krempeln die Ärmel hoch und ziehen es durch! Just do it!

### Sprunghafter Typ

Für Sie gehört Disziplin zur Arbeit, doch das hier ist der Freizeitbereich. Sie möchten sich nicht knebeln, strukturieren oder disziplinieren lassen, sondern einfach tun, worauf Sie gerade Lust haben. Unterhaltsamkeit und Abwechslung sind Ihnen sehr wichtig. Fangen Sie an, wo Sie möchten! Üben Sie querbeet, wie es Ihnen gefällt. Was Sie nicht mögen, lassen Sie einfach weg. Genießen Sie die Vielfalt. Viel Spaß, denn Sie können dieses Buch einfach in beliebiger Reihenfolge durchgehen.

### Zwischentyp

Wenn Ihnen die reguläre Abfolge zu streng, aber das freie Querlesen zu luftig ist, können Sie sich an den Kapitelhinweisen zum Weiterlesen orientieren. Dort gibt es ein Angebot an verwandten und weiterführenden Themen mit der entsprechenden Seitenzahl. So können Sie mit kleiner Hilfestellung Ihren Impulsen folgen.

### Lernen lernen

»Das mache ich schon immer so«, hielt mir eine 17-jährige Gymnasiastin während eines Porträtkurses entrüstet entgegen. Schutzhaltungen sind extrem wichtig, gerade wenn man am Anfang steht.

Zunächst befindet man sich jedoch im paradiesischen Urzustand der »unbewussten Inkompetenz«. Er ist von Zuversicht, kindlicher Unbefangenheit und Unbelehrbarkeit gekennzeichnet. Dieser Zustand ist völlig normal, doch vermeiden Sie, dass er Sie beim Lernen allzusehr einschränkt und Ihre Entwicklung hemmt. Öffnen Sie sich und hören Sie zu. Ertasten Sie Ihre Grenzen und erweitern Sie diese durch Ausprobieren und Training.

So kommen Sie dann in die Phase der »bewussten Inkompetenz«. Sie ist weit weniger angenehm: Man »weiß, was man nicht weiß« und nicht kann. Unsicherheit und Ängstlichkeit machen sich breit. Da sitzt ein kleines Männchen an Ihrem Ohr, das schwer an einem Sack voller Erwartungen trägt: von Eltern, Lehrern, Freunden und Ihnen selbst. Es flüstert: »Verkehrt!«, »Oje, das kann nichts werden!« oder »Du kannst das nicht!«. Da sind sie, die großen Übel: Selbstzweifel, fehlende Zuversicht und Mutlosigkeit mit dem kardinalen Grundübel: der Angst. Diese kann sich in einem »Das mache ich schon immer so!« entladen. Mir geht das ebenso.

Mutig dringen wir nun zur dritten Stufe, der »bewussten Kompetenz«, vor! Lassen Sie den Bleistift Ihr Schwert und den Spitzer Ihr Schild sein. So treten Sie dem Ungetüm der Angst heldenhaft entgegen! Denn sobald Sie die Angst hinter sich lassen, können Sie nichts mehr »falsch« machen und eine charmant-kindliche Unbefangenheit wird Ihre Arbeiten tragen. Dies ist ein frühes Level picasso'esquer Genialität! Kritzeln Sie einfach drauf los. Auf der Basis Ihres

angesammelten Wissens und Ihrer Erfahrungen natürlich. Spontaneität und Authentizität sind die überwältigenden Qualitäten dieser Phase. Pflegen Sie Ihre Lebendigkeit! Diese kann gravierende akademische Mängel verschwinden lassen und bezaubert durch ihre kindliche Art und ihren natürlichen Charme. Denken Sie nur an JANOSCHS (1931) Tigerente. In der Unbefangenheit liegt manchmal Genie. Manche haben dies von der Natur geschenkt bekommen, andere müssen es sich erarbeiten. Immer wieder. So geht es mir. Manchmal klappt es, manchmal nicht. Auf dieser Basis können Sie lebendig jeden beliebigen Stil entwickeln. Auch den akademischen. Wenn das gelingt, kann Sie nichts mehr aufhalten! Sie werden zum »größten Künstler unserer Zeit«, werden die Kunstwelt an sich reißen können, um schlussendlich nach der Weltherrschaft ... Wie Sie merken, ist der Hochmut der letzte Endgegner.

### Anmerkungen

Eine für mich sehr wichtige und große Veränderung: Früher bemühte ich mich um gute Ergebnisse. Ich wollte eine tolle Zeichnung anfertigen, ein cooles Bild malen. Heute liegt der Akzent wesentlich stärker auf dem Lernprozess: Eine Arbeit erscheint mir wichtiger, wenn ich darin etwas entwickelt oder entdeckt habe. Gebetsmühlenartige Wiederholungen von standardisierten zeichentechnischen Abläufen finde ich langweilig. Das Lernen und Entdecken hält mich, unabhängig vom Ergebnis, innerlich am Laufen. Es speist die Lebendigkeit. Akzeptieren Sie »schlechte« Ergebnisse als notwendigen Entwicklungsschritt und finden Sie Ihre eigene Geschwindigkeit. Üben Sie, pausieren Sie und nehmen Sie das Üben später lustvoll wieder auf.

Los geht's!

Sprunghafter Typ

Zwischentyp

Disziplinierter Typ

Intro	6
Material	18
Farbe	46
Komposition	62
Linie	72
Konstruktion	84
Anatomie	106
Apparate	122
Retinabild	142
Freestyle	188
Anhang	202