

# Symbole, die unsere Wahrnehmung behindern

Schon in der frühen Kindheit beginnen wir uns ein Symbolsystem zu schaffen, auf das wir beim Zeichnen immer wieder zurückgreifen, anstatt die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Wir sehen stattdessen das, was wir uns denken, bzw. was wir über einen Gegenstand gelernt haben. Unser Alltagsbewusstsein, der "logische" Teil unseres Gehirns versucht, sich mit den Symbolen beim Zeichnen einzumischen, um den Prozess zu vereinfachen und zu beschleunigen.

Erwachsene, die zeichnen lernen wollen, sind normalerweise nicht in der Lage wirklich zu sehen, was sich vor ihren Augen abspielt. Sie registrieren was sie erblicken und übersetzen diese Wahrnehmungen dann sofort in Wörter und Bildsymbole, die auf ihren Gewohnheiten beruhen.

Wenn sich ein Mensch dessen bewusst wird, kann er sich eine völlig neue Sehweise verschaffen indem er lernt, bestimmte Funktionen seines Gehirns im entspannten Zustand (= Alpha-Zustand) anzuzapfen und die Dominanz des logischen Alltagsbewusstseins abzuschalten.

Wenn er das schafft, kann er zeichnen und sich diese Fähigkeit in allen anderen Lebensbereichen zunutze machen. Kreativität jeder Art, auch in der Wissenschaft und Forschung, entfaltet sich im Alpha-Zustand und wird dann von unserem logischen Alltagsbewusstsein analysiert und in Worte gefasst.

**Der veränderte Bewusstseinszustand:** Viele Künstler und Erfinder machen die Beobachtung, dass sie beim kreativen Arbeiten eine leichte Veränderung ihres Bewusstseins empfinden. Sie verlieren jedes Zeitgefühl und ihre Gedanken lassen sich kaum noch in Worte kleiden. Sie sind wach und konzentriert, aber dennoch entspannt und gelöst. Sie sind vollkommen „eins“ mit ihrer Arbeit und entdecken Beziehungen und Zusammenhänge, die ihnen im alltäglichen Leben entgangen wären. Es gibt Tätigkeiten, bei denen man ganz automatisch vom Alltagsbewusstsein in den Alpha-Zustand gleitet: z. B. Meditieren, Musizieren, Ausdauersportarten, Handarbeiten, Tippen, Musikhören, Zeichnen, Tagträumen, aber auch beim Autofahren auf ruhigen Strecken oder beim „selbstvergessenen“ Lesen eines Buches.

## Übungen zum Umschalten vom Alltagsbewusstsein in den Alpha-Zustand:

- Blind zeichnen, (im Dunklen zeichnen)
- modifiziert Blind zeichnen
- Links zeichnen
- Synchron zeichnen

Copyright: Birgitta Volz (bitte nicht kopieren!)

- Daumennagelskizzen
- Vasengesichter (Vexierbilder)
- Achsenspiegelungen

- mit dem Stift tanzen (Hilfslinien!)
- extrem schnell zeichnen (sehr langsam zeichnen)
- Leerräume zeichnen (Schatten zeichnen)
- aus der Phantasie zeichnen (Symbole kreativ einsetzen!)
- Perspektivwechsel („auf den Kopf gedreht“ abzeichnen)

- Blickwechsel: alles nur als Flächenbezüge und Raumformen betrachten
- vergrößern oder verkleinern

**Hilfsmittel:** Visieren, Hilfslinien, Motivsucher (z.B. Diarahmen), Formatbegrenzungsstreifen

### Literaturempfehlung:

Rowohlt Verlag, Betty Edwards: Das Neue "Garantiert Zeichnen lernen"

Rowohlt Verlag, Betty Edwards: Das Neue "Garantiert Zeichnen lernen - Workbook"

Rowohlt Verlag, Betty Edwards: Der Künstler in Dir

Fritz Lüdtke: Malen, Zeichnen, Gestalten

Jürgen Stock: Die Verzauberung des Augenblicks, ISBN 3-7626-0496-7, Verlag Hermann Bauer

**[www.birgittavolz.de](http://www.birgittavolz.de) - Kursprogramm - Ausschreibungstext Zeichnen - Downloads**

[www.birgittavolz.de](http://www.birgittavolz.de) - Ausstellungsvorschau/Aktivitäten - Kunst-Links: Künstlerbedarf