Lisa

DAS XXL-HEFT VOLLER VORFREUDE

HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER

Nr. 48/20.11.2019 Deutschl. 1,49 € | Österreich 1,65 € | Schweiz 2,70 sfr | Benelux 1,80 € | Frankr. 1,90 € | Italien/Spanien/Portugal 2,00 € | Kanaren 2,10 € | Griechenl. 2,10 € | Slow. 1,90 € | Ungarn 650 Ft | Dänemark 20,95 DKK

...und der Alltag wird zum Lieblingstag

Lisa

www.lisa.de

Die schönsten Weihnachtsmärkte S. 74/75

Kuschelige Wohlfühl-Outfits
So wird der Relax-Sonntag gleich noch gemütlicher

S. 8/9

S. 42/43

4 neue, köstliche Gulasch-Rezepte
Perfekt an kalten Tagen

Mit Schoko, Honig oder feiner Karamellnote
Aromatische Gewürzkuchen

S. 46–49

Großer Psycho-Test:
Wie eifersüchtig sind Sie wirklich? S. 70/71

LISA Aktuell

Mit der Happy Painting-Methode tolle Weihnachtskarten gestalten

Kleine Kunstwerke erschaffen & dabei herrlich entspannen
Ich male mich glücklich S. 18/19

Stalking-Opfer Sarah (36):
„Seit dieser Wahnsinnige ins Nachbarhaus gezogen ist, habe ich nur noch Angst" S. 14/15
Wie sich betroffene Frauen wehren können

Effizienter heizen, kochen & unterwegs sein
Nachhaltig leben
Wir sparen Energie! S. 20/21

S. 28/29

Sogar Plätzchen naschen ist erlaubt!

Bis zum 1. Advent 7 Kilo weniger

Die neue Abnehm-Formel:
Eiweiß + Gemüse + Schlank-Gewürze

Lasst uns fröhlich dekorieren!

30 weihnachtliche Ideen unter 50 Euro S. 66–68

Liebevolle Adventskalender mit süßen Überraschungen S. 76/77

Statt Burn-out gelassen wie im Urlaub
Sanfte Alltags-Tricks für starke Nerven S. 58

Geniale Schmink-Tipps
Frischer Look in 5 Minuten S. 24/25

Jetzt ist wieder Einbruchszeit
Das schreckt Diebe wirklich ab S. 31

48
4 190935 401495

Einfach eintauchen in eine kunterbunte Welt aus Farben und Formen und dabei alles um sich herum vergessen. Mit der „Happy Painting!"-Methode gelingt das spielend leicht

Ich male mich

Viele von uns haben es an der Schule im Kunstunterricht erlebt: Man strengt sich an, hat vielleicht die ersten Male sogar richtig Spaß daran, mit Farben, Pinsel und Stiften zu hantieren, aber dann „genügt" das Bild nicht. Klar, dachte man damals: Ich bin einfach nicht begabt genug. Oder eher der sachliche Typ als eine Künstlerin. Und so ging sie langsam verloren, die fröhliche Lust daran, die eigene Kreativität in bunten Tönen und fröhlichen Formen auszuleben.

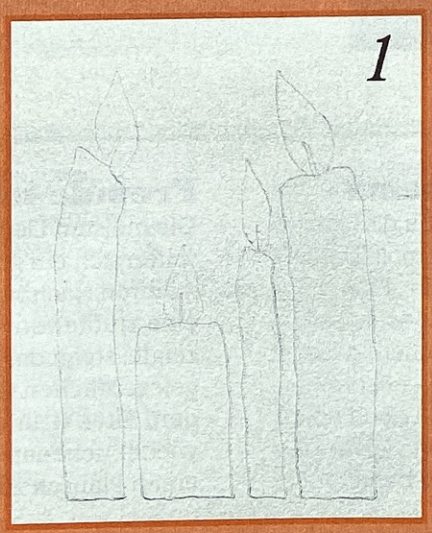
Dabei ist es nicht nur schade, diesen so wunderbar lebendigen Teil in sich ungenutzt zu lassen, es ist sogar ein wenig ungesund. Denn da, wo die Kreativität uns hinführt, wartet etwas, das wir alle gut gebrauchen können: Entspannung. Und die Erfahrung, etwas erschaffen zu können.

Alles, was es dazu braucht, ist ein wenig Mut, Offenheit und natürlich eine Idee, wie man denn am besten vorgeht. Genau das bietet die von Clarissa Hagenmeyer entwickelte „Happy Painting!"-Methode: Inspiration gepaart mit handfesten Tipps.

Bevor es losgeht Wer malen will, braucht ein paar Materialien. Aber zum Glück sind das gar nicht so viele, wie man oft meint: Aquarellpapier (mindestens 250 g stark), ein bis zwei Aquarellpinsel, Aquarellfarbe in den drei Grundfarben Rot, Blau und Gelb sowie Schwarz. Für den Anfang genügen auch Wasserfarben. Weiterhin braucht man einen weißen und einen schwarzen Fineliner und dazu eine fröhliche Auswahl an Buntstiften. Ach, und für die Skizze einen Bleistift und einen Radiergummi.

1. Die kleine Skizze Eine Form vorzeichnen? Oje, werden jetzt viele denken. Ich kann doch gar nicht gut zeichnen. Muss man auch

So wächst das Bild



Mit einer kleinen, lässig aufs Papier geworfenen Bleistift-Skizze (1) fängt es an. Dabei darf es ruhig ein wenig krumm und schief zugehen, wenn man mag, kann man später beim Aquarell-Spaß (2) oder während der Fineliner-Spielerei (3) die Form noch verändern

Fotos: iStock, mvg Verlag (5), mvg Verlag/Matthias Stark

Auf sein Herz zu hören, statt perfekt sein zu wollen – das ist der Schlüssel zu kreativem Spaß

glücklich

nicht, denn es kommt nicht darauf an, dass etwas naturgetreu und gerade wird. Linien dürfen krumm oder kurvig sein und Kerzen dürfen sich wie in unserem Beispiel auch mal ein wenig zur Seite neigen. Nur zu! Das wird später sowieso alles übermalt.

2. Der Aquarell-Spaß Jetzt wird es bunt. Man wählt oder mischt die Töne, die einen gerade ansprechen und lässt den Pinsel tanzen. Entweder malt man gleich das ganze Motiv in einer Nuance aus oder legt verschieden Flächen an. Bei den Kerzen wirkt es wunderbar harmonisch, wenn sich die Farben im Bild wiederholen. Für die erste Schicht ist es ratsam, die Farben stark zu verdünnen und ganz trocknen zu lassen, denn dann kann die nächste Schicht besser wirken. Vor allem, wenn man beim zweiten Farbauftrag einige Stellen ausspart, sodass die untere, zarte Schicht leicht durchschimmert.

3. Die Fineliner-Spielerei Im zweiten Schritt ist Kritzeln und Krakeln angesagt. Das Motiv, in unserem Fall die Kerzen, bekommen mit dem schwarzen Fineliner zunächst mal eine Kontur.

Dabei kommt es überhaupt nicht darauf an, dass die Linien präzise werden. Im Gegenteil. Mit Kringeln und Schnörkeln wird es erst richtig lebendig. Genau das Gleiche gilt für die Muster und Verzierungen innerhalb der Farbflächen, die für den Happy-Charakter vor allem mit dem weißen Fineliner gemacht werden.

4. Der Farbstift-Flow Nun greifen wir zu den Stiften. Auch hier geschieht die Auswahl der Farben wieder ganz intuitiv. Es werden ganze Flächen übermalt oder nur Tupfen, Linien oder Muster zugefügt. Die innere Künstlerin darf sich austoben. Wer ihr freie Hand lässt, merkt genau, wann es eine neue Farbe braucht. Dabei sollte man ruhig von einer Kerze zur anderen hüpfen, denn dann kommt jeder Ton in jeder Kerze vor und es ergibt sich optisch eine schöne Einheit.

Und dann? Wird mit Fineliner oder Aquarell ergänzt, was fehlt. Wer mag, setzt einen kleinen Text darunter – und fertig ist die wunderbar persönliche Weihnachtskarte, die jeden Empfänger garantiert erfreut.

Frisch & fröhlich
Wie so viele andere kannte auch Kreativ-Coach Clarissa Hagenmeyer das Problem: Man möchte so gern malen, steht sich aber selbst im Weg mit seinen eigenen Ansprüchen. Um den Druck und die Begrenzungen loszuwerden, beschäftigte sie sich mit intuitivem Malen. Daraus entwickelte sie eine eigene Methode, das „Happy Painting!". Anfangs gab sie es nur in Online-Kursen weiter, jetzt gibt es auch Bücher dazu: „Happy Painting" (15 €) und „Happy Christmas" (10 €), MVG Verlag