

GERTRUD SCHEDELIG-ZIEGELMEIR

GLEICHMÄSSIGKEIT
SCHÖNERE
Handschriste
N-HÖHE
SCHWÜNGE
ABSTÄNDE
FORMVARIANTEN

MAJUSKELN

→ LEICHT GEMACHT ←

DAS PRAXISBUCH

mitp
krea
tiv

Inhalt

Willkommen!	11
Einleitung	12
Aufbau des Buches	14
Ressourcen	16
Mit Musik geht alles besser	17
1 »Schön«-Schreiben?	19
2 Material und Arbeitsplatz	24
2.1 Die sechs Zutaten fürs Schönschreiben	24
1. Muße	25
2. Ein kleiner Arbeitsplatz	25
3. Ein Schreibgerät	25
4. Das Papier	31
5. Schreibflüssigkeiten	33
6. Dein Text	34
2.2 Arbeitsplatzeinrichtung	36
2.3 Stifthaltung	37
2.4 Du bist Linkshänder?	38
Arbeitsplatz für Linkshänder	38
Stifthaltung für Linkshänder	39
Sonderfall: Du bist umgelernter Linkshänder?	39
3 Analyse der eigenen Schrift	40
3.1 Fachbegriffe	40
3.2 Vorübung	41
3.3 Handschrift-Checkliste	42
3.4 Beispiele für die Analyse	44
3.5 Analyse der einzelnen Merkmale deiner Schrift	47
1 a) Wirkt deine Schrift insgesamt eher groß oder klein?	47
1 b) Wie hoch ist die n-Höhe deiner Schrift?	47
1 c) Wie hoch sind die Ober- und Unterlängen?	49
2. Wie breit sind deine Buchstaben?	50
3. Wie groß sind die Abstände zwischen deinen Buchstaben?	50

4. Welchen Charakter haben deine Großbuchstaben?	51
5. Die Zeilenabstände	52
6. Wie ist die Neigung der Schrift?	53
7. Ordne die Form deiner Buchstaben ein	54
8. Mit wie viel Druck schreibst du?	57
9. Ist deine Schrift verbunden	58
10. Sind die Zeilen gerade?	60
3.6 Wie geht es weiter?	60
Variante I: Arbeite mit deiner eigenen Schrift	60
Variante II: Erlerne eine neue Schrift	61
Variante III: Mehrere Schriften parallel üben	62

4 Übungsalphabete

63

4.1 Kleinbuchstaben gerade	64
4.2 Großbuchstaben gerade	65
4.3 Kleinbuchstaben kursiv	66
4.4 Großbuchstaben kursiv	67
4.5 Ziffern	68
4.6 Buchstabenvarianten: Inspirationen von A-Z	69
Minuskeln gerade gestellt: a-k	70
Minuskeln gerade gestellt: l-v	71
Minuskeln gerade gestellt: w-z	72
Minuskeln kursiv: a-k	73
Minuskeln kursiv: l-v	74
Minuskeln kursiv: w-z	75
Majuskeln: A-I	76
Majuskeln: J-Q	77
Majuskeln: R-Z	78

5 Rhythmische Übungen für einzelne Buchstaben

79

5.1 Exkurs: Die Humanistische Kursive	80
5.2 Mit Musik geht alles besser	84
So übst du mit Musik	84
Welche Musik eignet sich für die Übungen?	85
5.3 Vorübungen	86
Wie ein Buchstabe zerlegt werden kann	88
Aufbau der rhythmischen Übungsanleitungen	89
So kannst du üben	90

5.4 Die einzelnen Buchstaben.....	90
Buchstaben mit zwei Elementen: x, r	90
Einfache Buchstaben mit vier Elementen: n, h, u, i, w	91
Buchstaben mit Schlaufen: j, y, v, m	92
Buchstaben mit einer Rundung: c, o, e, l, b, p	93
z und k	94
Mandelförmige Buchstaben: a, d, g, q	95
t und f	96
Der krönende Abschluss: das »s«!	97
5.5 Writing Meditation – ein Herzensprojekt	98

6 Schriftübungen I 100

6.1 Größe und Proportionen der Schrift	101
Verschiedene Kombinationen von n-Höhe, Ober- und Unterlängen	102
6.2 Breite der Buchstaben	103
6.3 Abstände der Buchstaben:	104
6.4 Großbuchstaben	105
6.5 Die Zeilenabstände	107
6.6 Neigung der Schrift	111
6.7 Die Buchstabenform	114
Einzelne Buchstaben	114
Schwierige Buchstaben und -verbindungen	117
Die nächste Baustelle: »verschlungene Buchstaben«	119
Höhe des »t«	120
6.8 Ausrichtung der Zeilen auf dem Bogen	121
6.9 Der Druck	125

7 Schriftübungen II 127

7.1 Tempo reduzieren durch Stop & Go	127
7.2 Verbunden schreiben	134
Buchstaben-Verbindungen – so funktioniert's	137
Varianten von Verbindungen	138
Variationsmöglichkeiten für Buchstabenverbindungen	140
Häufige Buchstabenverbindungen	142
Übungswörter	143
7.3 Ein Wort variieren	146
1. Die n-Höhe	147
2. Konsistenz der Schriftneigung	148
3. Die einzelnen Buchstaben	149
4. Buchstabenkombinationen	150
5. Ober- und Unterlängen	152

7.4 Schwünge und Verzierungen	154
Schwung und Kontrolle	154
Woher kommt der Schwung?	156
Schwünge für die Unterlängen	159
Schwünge für die Oberlängen	161
Tipps für lockere Schwünge	163
Schnörkelübungen	165
Gestaltungsbeispiele mit Schwüngen zum Nachmachen	167
7.5 Schriftstile entwickeln	172
Stil Nr. 1: »Alte Handschrift«	176
Stil Nr. 2: Besonders schmale Buchstaben	178
Stil Nr. 3: Besonders flache, weiche Buchstabenformen	180
Stil Nr. 4: Eckig schreiben	181
8 Gestaltung	183
8.1 Der Text auf dem Blatt	183
Weißraum rund um den Text	183
Verschiedene Satzvarianten	184
8.2 Wie kommt der Schriftzug auf die Karte?	192
8.3 Schriftzeilen als zusätzliche Elemente	194
8.4 Handschriftliche Texturen	196
8.5 Briefkuverts beschriften	197
9 Dranbleiben	201
10 Gestaltungsbeispiele	204
10.1 Kalligrafische Handschrift als Gestaltungsmittel	204
10.2 Meine Helden	208
Dankeschön	215



Willkommen!

Ich bin Gertrud und meine Leidenschaft ist das Schreiben mit der Hand. Als freischaffende Künstlerin und Kalligrafin lebe ich im schönen Nördlinger Ries.

In diesem Buch nehme ich dich an die Hand und führe dich Schritt für Schritt auf den Weg zu deiner **einzigartigen Handschrift**.

Was mich persönlich **an der Handschrift so begeistert**, ist ihre universelle Zugänglichkeit. Du musst keine kalligrafischen Meisterwerke erschaffen, um deine Gedanken und Gefühle festzuhalten. Mit einfachen Mitteln kannst du deiner Handschrift mehr Schliff verleihen und so einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Deshalb habe ich seit vielen Jahren so viel Spaß daran, Menschen mehr Spaß an der Handschrift zu vermitteln.

Meine Vision ist es, trotz oder gerade wegen unserer digitalen Orientierung in der heutigen Gesellschaft so viele Menschen wie möglich (wieder) für das Schreiben mit der Hand zu begeistern - einfach um zu erleben, wie gut es tut, **mit den Händen etwas zu erschaffen** und **kreativ** zu sein.

Ich selbst nutze meine Handschrift vorwiegend für vielseitige Notizen, zum Beispiel in meinem Bullet Journal und in meinen Skizzenbüchern sowie als Element in meinen künstlerischen Arbeiten. Diesem **experimentellen Schreiben mit der Hand**, gerne sogar unleserlich oder rein skriptural, gilt meine große Liebe!

Solltest du dir zum Buch noch zusätzliche Begleitung wünschen - voilà! Du findest bei mir einen umfangreichen **Videokurs zum Thema »Handschrift mit Leidenschaft«**, der alle in diesem Buch beleuchteten Aspekte noch weiter vertieft und (natürlich) Videoanleitungen für die Übungen enthält.

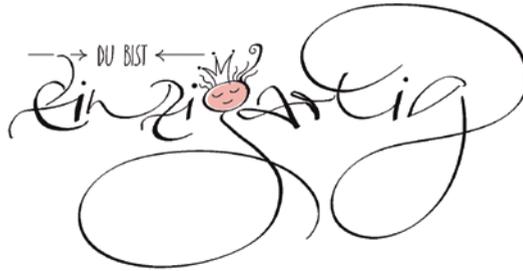
Dich interessiert auch die Kalligrafie? Dann schau dir doch mal meine **»INKademy«** an. Das ist eine Membership und damit ein Inspirationsort für alle Schriftbegeisterten, an dem wir unsere Leidenschaft teilen. Und jetzt freue mich darauf, dich auf deiner Reise zu deiner »neuen« Handschrift zu begleiten

Und jetzt freue ich mich darauf, dich auf der Reise zu deiner »neuen« Handschrift zu begleiten!

Einleitung

Was dieses Buch besonders macht

Ganz einfach: Jede Handschrift ist für sich bereits etwas Besonderes.



Du und deine ganz persönliche Handschrift – ihr seid schon etwas Besonderes, bevor du überhaupt beginnst, dieses Buch zu lesen oder damit zu arbeiten.

Denn ihr seid beide **einzigartig**.

Mit diesem Buch möchte ich dich dabei unterstützen, diese Individualität noch weiter zu verstärken und herauszustreichen, damit dir das Schreiben in Zukunft noch mehr Spaß macht.

Lass uns aber erstmal ein wenig über Handschrift nachdenken.

Handschrift liegt voll im Trend.

Sie ist schlicht und einfach eine »Gegenbewegung« zur Digitalisierung, die dazu geführt hat, dass wir unseren Alltag zu einem Großteil vor dem Bildschirm verbringen und selbst in der Freizeit oft genug auf kleine oder auch größere Displays starren. Die Finger werden dabei primär zum Tippen bewegt – oft genug reichen uns dafür sogar ausschließlich unsere beiden Daumen! Dabei kann unser Bewegungsapparat so viel mehr ... er ist prädestiniert für die komplexeren Bewegungen, die das Schreiben mit der Hand erfordert, und es ist dabei ein bisschen so wie beim Sport: Mit einem guten Trainer an deiner Seite kannst du Ziele erreichen, von denen du sonst nur geträumt hast!

Außerdem ist es wissenschaftlich längst vielfach erwiesen, dass das Schreiben mit der Hand die niedergeschriebenen Zusammenhänge auch im Kopf viel stärker verfestigt als das Tippen auf einer Tastatur. Aber das brauche ich dir ja gar nicht zu erzählen, denn du weißt das – sonst hättest du gar nicht hierher gefunden?

Ich vermute, du bist auf dieses Buch aufmerksam geworden, weil du mit und an deiner Handschrift arbeiten möchtest?

Vielleicht bist du genauso fasziniert wie ich von **schönen, gleichmäßigen** oder auch einfach **außergewöhnlichen** Schriftbildern, und du liebst es, deine Gedanken zu Papier zu bringen?

Vielleicht ist aber auch das Gegenteil der Fall: Du bist unzufrieden damit, wie deine Schrift aussieht? Das Schreiben ist für dich ein eher unangenehmer Prozess, und du möchtest **gerne mehr Spaß daran haben?**

Ich hoffe, **in beiden Fällen bist du bei mir richtig!**

Seit Jahrzehnten begeistern mich schöne Schriften schon als Kind habe ich Schön-schreibhefte gesammelt. Inzwischen arbeite ich als freischaffende Künstlerin mit dem Schwerpunkt Kalligrafie – aber das ist eine ganz andere Geschichte. Kalligrafie und Handschrift sind tatsächlich »zwei verschiedene Paar Schuhe«, ob du es glaubst oder nicht! Der große Unterschied ist, dass wir unsere Handschrift komplett automatisiert schreiben, während wir in der Kalligrafie meistens recht kontrolliert arbeiten.

Handschrift ist also ein ganz eigenes Thema ...

... und hat tatsächlich erst einmal **nichts mit künstlerischen Fähigkeiten zu tun**. Jeder Mensch kann schön schreiben – vorausgesetzt, er hat genügend Interesse daran und Spaß am Üben – davon bin ich überzeugt.

... und die sogenannte »kalligrafische Handschrift« ist noch etwas anderes.

So wird eine sehr ausgefeilte, künstlerische Art und Weise zu schreiben bezeichnet, die sich von der »Alltagsschrift« abhebt.

Meine kalligrafische Handschrift nutze ich vor allem als eigenes zusätzliches Stilmittel in meinen Arbeiten. Neben an siehst du ein Beispiel dafür – in diesem Buch wird es aber vorwiegend um die normale »Alltags«-Handschrift gehen.



Aufbau des Buches

Wie kannst du mit diesem Buch arbeiten?

Material

Nach der Einleitung erzähle ich dir das Wichtigste über Material und Arbeitsplatzgestaltung, damit du schon mal alles parat hast, wenn du mit dem Training beginnst.

Analyse

Wir starten mit einer Analyse deiner persönlichen Handschrift – aufgliedert in mehrere verschiedene Unterpunkte. Auf der Basis dieser Analyse erstellst du deinen »individuellen Trainingsplan«. Du kannst entweder selbst entscheiden, an welchen Eigenschaften deiner Schrift du zuerst arbeiten möchtest, oder du lässt dich von mir nach und nach durch die verschiedenen Übungskategorien führen.

Im Anschluss an das Analysekapitel findest du umfangreiche Buchstabenvorlagen als Grundlage für die weiteren Übungen.

Rhythmische Übungen

Mit den von mir entwickelten rhythmisch-musikalischen Übungen kannst du eine komplett neue Handschrift einüben oder einfach nur an einigen Buchstaben arbeiten. So gewinnst du gleich zu Beginn den nötigen Schwung und die Leichtigkeit, die für die spezifischeren Übungen im hinteren Teil des Buches erforderlich sind. Dieser Teil ist optional, bietet aber meiner Meinung nach den optimalen Ansatz, um an der Gleichmäßigkeit der Schrift zu arbeiten und das verbundene Schreiben vorzubereiten. Außerdem machen diese Übungen einfach nur Spaß!

Übungen I: Grundlagen

Hier üben wir die einfacheren Merkmale deiner Schrift, zum Beispiel die Größe ihrer einzelnen Bestandteile, den Abstand der Buchstaben zueinander und ihre Neigung.

Übungen II: Verbundenes Schreiben & Schriftstile

Im diesem Teil der Übungen geht es dann um ganze Worte und komplexere Zusammenhänge. Hier findest du Anleitungen für das verbundene Schreiben und die Entwicklung deines eigenen Schreibstils.

Gestaltung

Wenn du dich dann etwas sicherer fühlst, kannst du mit kleinen Gestaltungsübungen beginnen. Wir schauen uns zum Beispiel verschiedene Satzspiegel an, beschriften ein Briefkuvert und gestalten einen kleinen Text für eine Grußkarte.

Inspirationen

Zum Abschluss findest du ganz hinten noch einige Abbildungsseiten zur Anregung – sie enthalten einige Arbeiten von mir und danach auch Schriftbeispiele von Kollegen, deren Arbeiten mich von jeher besonders inspiriert haben.



Ressourcen

Damit du meinen Ausführungen noch besser folgen kannst, habe ich ein paar zusätzliche Ressourcen für dich erstellt.

Du findest in einigen Kapiteln **farbig hinterlegte Hinweise mit QR-Codes**, die jeweils zu für dich hinterlegten Materialien führen – das können zum Beispiel Arbeitsblätter zum Herunterladen sein oder ein kurzes Video, das die Übung noch besser erklärt.



Du kannst entweder den QR-Code mit dem Handy oder Tablet scannen oder du gehst auf deinem Computer direkt zu der ebenfalls hinterlegten Webadresse meiner Website.

Hier siehst du ein Muster, das auch gleich die richtige URL enthält, unter der du alle Links findest. Du kannst sie dir gerne gleich abspeichern:



Ressourcen

WEITERE MATERIALIEN

So sehen die Infokästen für Zusatzmaterialien aus. Den QR-Code kannst du scannen, oder du verwendest die folgende URL:

www.schreib-weisen.com/handschriftbuch



Folgende Materialien findest du unter diesem Link:

- ✓ viele verschiedene Linienblätter
- ✓ die Analyse-Checkliste
- ✓ Arbeitsblätter für deine Übungen
- ✓ meine Spotify-Playlist für die rhythmischen Übungen
- ✓ die Übungsalphabete
- ✓ Video-Links zu ein paar kurzen Videosequenzen zur besseren Verdeutlichung des jeweiligen Themas

Klick doch gleich mal rein!



Mit Musik geht alles besser

Ich gehöre nicht zu den Menschen mit einer »angeborenen« wunderschönen Handschrift. Im Gegenteil: Ich habe mich schon lange »Kalligrafin« genannt und konnte historische Schriften bereits ganz ordentlich schreiben – aber meine Einkaufszettel waren trotzdem oft nicht zu entziffern ... (nicht dass du denkst, dass das heute immer einwandfrei klappt)!

Das war jedenfalls der Punkt, an dem ich fand, dass es an der Zeit war, dass ich mich neben der Kalligrafie auch mit meiner »normalen Alltagsschrift« ein wenig mehr befasse – und damit ging für mich tatsächlich eine ganz neue Tür auf!



Es hat sich zu einer Leidenschaft ausgewachsen.

Ich habe immer wieder bei Kollegen Kurse zum Thema Handschrift besucht und schließlich über die Jahre mein eigenes Kurskonzept zum Thema »Handschrifttraining« entwickelt.

Vielleicht spielt hier sogar meine ursprüngliche Ausbildung zur Ergotherapeutin eine Rolle – ich finde es einfach super spannend, die optimalen Techniken zu entwickeln, wie jemand eine Tätigkeit (wieder/neu) erlernen kann!

Diese Leidenschaft ist es, die mich vorwärts treibt, immer tiefer zu dringen und weiter zu erforschen, wie wir alle – und da nehme ich mich nicht aus – unsere Handschrift weiter individualisieren, strukturieren, »verschönern« können.

Meist habe ich mit kleinen Gruppen gearbeitet, aber dann kam die Pandemie und mein Umstieg aufs Online-Unterrichten ... und damit eine Chance, einen viel größeren Personenkreis zu erreichen! 2022 lief mein »Jahr für die Handschrift« mit über 200 Teilnehmern, die über neun Monate intensiv mit ihren so vielfältigen Handschriften den Kurs bereichert haben.

Das macht meinen Ansatz so erfolgreich:

»Mit Musik geht alles besser.«

Für den Onlinekurs habe ich mein **System des rhythmischen Übens**, das du in Kapitel 5 findest, verfeinert.

Durch das **Üben mit Musik**, finde ich, werden die Übungen so zum Vergnügen, dass du sie wirklich gerne und häufig machen möchtest. Gleichzeitig schleifen sich auf diese Weise ganz unmerklich neue Buchstabenformen ein, die zu einer gleichmäßigeren Schrift und einer besseren Lesbarkeit der Buchstaben führen. Also sozusagen eine Win-Win-Situation!

Gleich mal vorweg: Diese Übungen sind kein MUSS auf dem Weg zu einer schöneren Schrift. Sie sind lediglich ein Angebot, und du kannst sie ebenso auch ohne Musik machen.

*Dein Erfolg hängt davon vielleicht nicht ab –
aber der Spaß am Üben? Gib den Übungen eine Chance!*



1 »Schön«-Schreiben?

Handschrift weckt Emotionen.

Nach meiner Erfahrung ist das Schreiben mit der Hand bei den meisten Menschen entweder sehr positiv oder sehr negativ besetzt – auf jeden Fall ist es **mit einer Emotion verknüpft!** Handschrift lässt uns nicht kalt. Weder beim Schreiben, noch beim Lesen.

Unter den am häufigsten gegoogelten Begriffen zum Thema Handschrift ist das Stichwort »Handschrift verbessern«. Ich frage mich (und auch dich) jetzt einmal ganz provokant: *Bringt uns dieser Ansatz wirklich weiter?*

»Handschrift verbessern« impliziert, dass unsere Handschrift »nicht gut genug« ist, nicht »genügt«, dass sie Mängel hat. »Ungenügend« und »mangelhaft« – das waren bei uns in der Schule die schlechtesten Bewertungen, die wir bekommen konnten! Die Erinnerungen an solche Zensuren sind ganz bestimmt nicht das, was uns auf den richtigen Weg bringt, wenn wir an unserer Handschrift arbeiten möchten. Vor allem, wenn wir ohnehin schon ein bisschen mit unserer Schrift hadern und uns womöglich überhaupt nicht gerne an unsere Grundschulzeit und den »Schönschreib-Unterricht« (den ich tatsächlich noch hatte) erinnern.

Moderne Lernpsychologie geht zurecht davon aus, dass wir nämlich im Gegenteil genau dann am besten lernen, **wenn wir besonders viel Spaß an etwas haben** – denn dann entwickeln wir ungeahnte Energien und vor allem das Durchhaltevermögen, um langfristig dran-zubleiben und dadurch wirklich Erfolge zu erzielen.

Also: Das Üben muss Spaß machen – und positiv besetzt sein!

Nur so geht es vorwärts.

Warum also nicht einen Weg finden, der das scheinbar langweilige, stupide Üben von Buchstabenformen **zu einem Vergnügen macht** – sodass ich die Übungen gerne in meinen Alltag einbaue und sie vielleicht sogar als kleine Inseln der Muße und Meditation empfinde, die mir einfach gut tun und sogar Stress abbauen können?

Das ist mein erklärtes Ziel für dieses Buch.

Wie wäre es, wenn wir unsere Handschrift zunächst einmal mit liebevoller Nachsicht betrachten und bei den Eigenschaften starten, die wir als positiv empfinden?

Um das herauszufinden, lade ich dich zu Beginn zu einer kurzen Analyse deiner eigenen Schrift ein. Spring dazu ins Kapitel 3 oder noch besser: Lies erst noch meine Gedanken auf den nächsten Seiten dazu, was denn nun eigentlich eine »schöne« Handschrift ausmacht!

Schön ist nicht gleich schön. Was bedeutet »schön« für dich?

Schönheit bedeutet für jeden etwas anderes.



Jeder von uns hat mehrere Handschriften. Meist sind es schönere und weniger schöne, für jede Tagesform eine andere:

- eine aufgeregt-krakelige für spontane Notizen (oder den Einkaufszettel)
- eine besonnene, die mit viel Ruhe geschrieben wird
- eine traurige, bei der vielleicht die Zeilen-Enden nach unten weglafen
- eine voller Energie, wenn du über Pläne und neue Herausforderungen schreibst, denen du dich stellen möchtest

Du wirst das aus eigener Erfahrung auch kennen: *Je nach Stimmung sieht unsere Schrift ein wenig anders aus.* Kein Wunder, ist doch unsere Handschrift auch ein bisschen der Spiegel unserer Persönlichkeit.



Know-how

WARUM DEINE SCHRIFT JEDEN TAG ANDERS AUSSIEHT

Deine Schrift wird nicht nur von deiner Persönlichkeit, sondern auch von deinem momentanen Gemütszustand beeinflusst.

Du kannst aber Techniken lernen, um bei Bedarf »schön« schreiben zu können – wenn es darauf ankommt, zum Beispiel, wenn du eine Glückwunschkarte schreiben möchtest.

Merke: Es ist nicht unbedingt die »Schönheit«, die den Zauber des Handgeschriebenen ausmacht.

Ich denke, es ist eher die unvergleichliche Originalität.

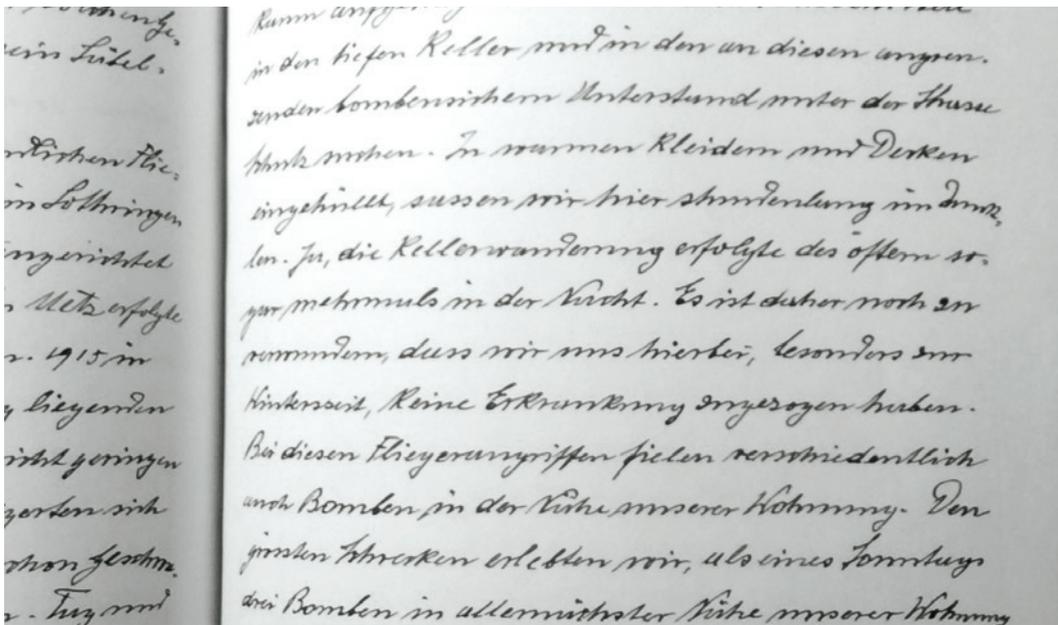
Einen Buchstaben kann ich auf gefühlt (mindestens) 100 verschiedene Arten schreiben. Bekanntlich gibt es aber ja 26 Stück davon in unserem Alphabet – die Anzahl an dadurch möglichen Variationen möchte ich mir gar nicht ausrechnen müssen! Es ergeben sich unendlich viele Kombinationen aus Stilen, Varianten und der jeweiligen Persönlichkeit.

Eine der vielen Kombinationen ist **deine ganz ureigene**.

Aber was genau ist es, das uns manchmal einfach nur staunen lässt, wenn wir etwas Handgeschriebenes sehen?

Dabei gibt es verschiedene Aspekte:

Manche dieser Schriften sind einfach superattraktiv zum Ansehen. Oft ist es dabei die **Gleichmäßigkeit** der Schrift, die uns in ihren Bann zieht – zum Beispiel eine wie »gestochen« geschriebene Seite aus einem alten Tagebuch, in dem der Schreiber seinen Kindern die Familienerinnerungen aus den Kriegsjahren hinterlassen hat:



Schreiber: Dombaumeister Wilhelm Schmitz

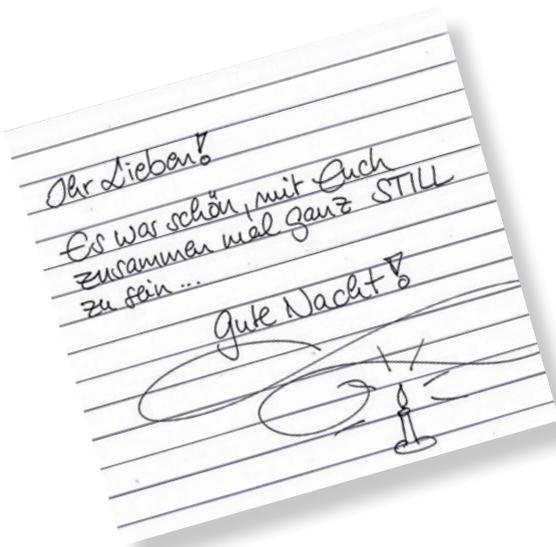


Oder ist es einfach der **unverkennbar persönliche Charakter** – ganz im Gegenteil zu einer eher unpersönlichen WhatsApp-Nachricht auf dem Smartphone –, der uns bei einer handgeschriebenen Notiz sofort erkennen lässt, von wem sie stammt?

Ebenso kann uns aber auch eine hingeworfene Notiz auf einem Besprechungsblock faszinieren, weil **große, herausragende, ungewöhnliche Buchstaben** die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, die mit ihrem Schwung dem ganzen Notizzettel Eleganz verleihen.



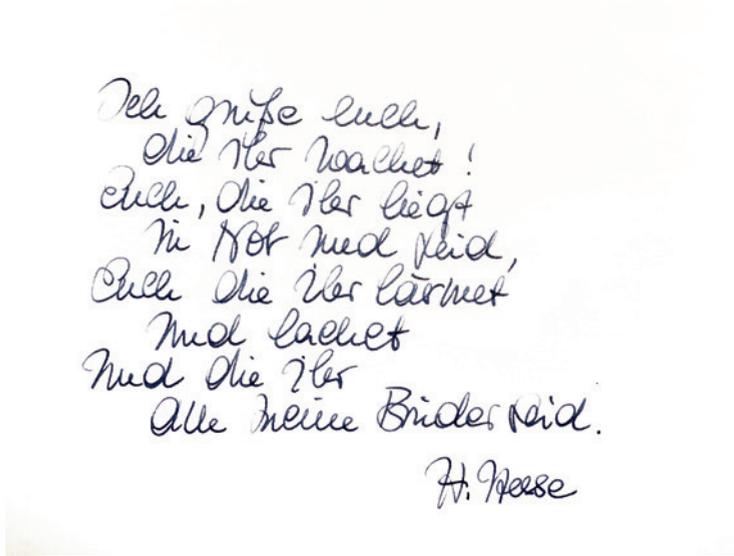
Auch die **Lesbarkeit** spielt natürlich eine Rolle. »Lesbarkeit ist die Höflichkeit der Handschrift«, heißt eine Redensart. Und die attraktivste Handschrift hilft nicht wirklich weiter, wenn sie kein anderer entziffern kann ...



Ich denke, es ist ein Mix aus allem, der eine Schrift attraktiv macht.

Eine schöne Gleichmäßigkeit, besondere Merkmale (auffällig klein – groß – rund – eckig – breit – schmal usw.) und überdies noch ein gutes Maß an Lesbarkeit – all dies sind Faktoren, die einer Handschrift einen besonderen Charakter geben können.

Mein persönliches großes Vorbild ist die Handschrift einer Freundin, die mir schon zu Schulzeiten schöne Dinge geschrieben hat:



Schrift: Dagmar Cramer

Das hat mich so beeindruckt, dass ich es mein Leben lang nicht vergessen habe. Und als mein Interesse an Handschrift durch mein »Kalligrafinnenleben« wieder aufflammte, habe ich mich sofort an Dagmars Handschrift erinnert und mir genau angesehen, was diese Schrift so besonders macht. Ich habe sie analysiert, um von ihr lernen zu können (wie das funktioniert, zeige ich dir im nächsten Kapitel). Keine Sorge: So eine Schrift zu kopieren, ist viel zu komplex – sich Anregungen zu holen, ist aber natürlich erlaubt!



DEINE HANDSCHRIFT IST DEIN GRÖSSTER SCHATZ!

Allein schon dafür solltest du sie lieben.

Handschrift bleibt Persönlichkeit; es wird niemandem gelingen, exakt so zu schreiben wie du (außer er hat sich dem Fälscherhandwerk verschrieben).

Handschrift drückt so viel mehr aus, als wir »kopieren« können. Da brauchen wir nur einen Graphologen zu fragen.

Dein ganz persönlicher Mix aus Charakterzügen, Stimmung und kreativem Potential wird sich nur und ausschließlich in deiner persönlichen Handschrift widerspiegeln – und genau dieser Mix kreiert den unverwechselbaren Unikat-Charakter deiner Schrift!

2 Material und Arbeitsplatz

*Mit das Charmanteste am Schreiben mit der Hand ist:
Du brauchst fast nichts!*

- ☑ Auch wenn dieses Kapitel auf den ersten Blick einen anderen Eindruck macht:
Du kannst wirklich einfach nur mit einem Bleistift und einem Bogen Papier starten!

Ich könnte dir hier jetzt eine lange Liste von Materialien vorstellen und dir weismachen, dass deine Schrift mit diesem oder jenem Stift auf einem ganz bestimmten hochwertigen Papier wie von Zauberhand von ganz alleine wunderschön aussieht.

Aber nein. So einfach mache ich es mir nicht – und dir auch nicht!

Es hängt nämlich tatsächlich **nicht so sehr von den verwendeten Materialien** ab, wie deine Schrift aussieht, sondern viel mehr **von dir selbst**. Von deiner Stimmung, deinem Charakter, deiner Laune – und vor allem davon, ob du es schaffst, im Moment des Schreibens zu innerer Ruhe zu finden.

Das weißt du selbst: Wenn du dich gehetzt an deinen Schreibtisch setzt, um ein paar schnelle Notizen zu machen, werden sie auch entsprechend aussehen ...

Du solltest beim Schreiben ganz bei dir sein und dich komplett auf den Akt des Schreibens konzentrieren können – oder natürlich auch auf denjenigen, für den du etwas niederschreibst, zum Beispiel, wenn du einen persönlichen Brief verfassen möchtest. Deshalb stelle ich dir auf den nächsten Seiten vor:

2.1 Die sechs Zutaten fürs Schönschreiben



1. Muße

Nimm dir bewusst ein paar Minuten Zeit. Mach dir eine Tasse Tee, leg deine Lieblingsmusik auf, arbeite mit Material, das dir gut in der Hand liegt, sodass du den Prozess des Schreibens wirklich genießen kannst. Mach zu Beginn gerne ein paar Aufwärmübungen (siehe Kapitel 5.3 »Vorübungen« oder 7.4 »Schwünge«). Das ist deine Zeit – es kommt nicht so sehr auf das an, was herauskommt, sondern auf das, was du hineingibst ...



2. Ein kleiner Arbeitsplatz



Natürlich kann das auch der Küchentisch sein, aber noch besser fühlt es sich an, wenn du ein kleines Eckchen zum Schreiben dein Eigen nennen kannst, damit du nicht immer alles wegräumen musst, sondern jederzeit startbereit bist! Vielleicht kannst du von dem Platz aus sogar durchs Fenster den Blick ab und zu in die Ferne schweifen lassen ... oder du hängst dir über deinem Schreibplatz ein paar deiner liebsten Inspirationen als Vorbilder auf.

Achte darauf, dass der Tisch die **richtige Arbeitshöhe für dich** hat, und dass du bequem auf dem Stuhl sitzt. Außerdem muss auf dem Tisch genügend Platz sein, dass der Unterarm aufliegen kann und du das Blatt in eine angenehme Position drehen kannst.

Daneben brauchst du natürlich unbedingt **gutes Licht** – du sollst ohne Mühe auch kleine Details erkennen können.

3. Ein Schreibgerät

Nicht böse sein – aber ich schlage dir für den Anfang wirklich das Allereinfachste vor, nämlich einen **Bleistift**.

Der Bleistift – dein Freund

Er ist immer griffbereit, trocknet nie ein, muss nicht nachgefüllt werden, kleckst nicht, schmiert nicht, kann nicht auslaufen – er ist einfach ein super angenehmer und treuer Zeitgenosse.



Mit dem Bleistift mache ich fast alle ersten Skizzen, und ich habe immer einen in meiner Handtasche. :)))

Gönne dir einen **Markenbleistift**, denn nichts ist ärgerlicher, als wenn die Mine ständig abbricht und du mehr Zeit mit Spitzen als mit Schreiben verbringst.

Experimentiere mit verschiedenen **Stärken**. Bleistifte gibt es in vielen verschiedenen Härtegraden, wobei H die harten Minen kennzeichnet und B die weichen. Je höher die Zahl, desto härter oder weicher ist die Mine. Ich empfehle dir einen HB oder 2B-Bleistift zum Schreiben. Weichere Bleistifte müssen nämlich viel häufiger angespitzt werden.



LEBENSVERLÄNGERENDE MASSNAHMEN FÜR DEINEN BLEISTIFT

Deinem fast ausgedienten Lieblingsbleistifts kannst du übrigens ganz einfach mit einem Bleistiftverlängerer noch ein paar zusätzliche Lebensstunden schenken – eine sehr umweltfreundliche und nachhaltige Lösung!

Gerne kannst du deine Übungen auch mit einem Fallminenstift machen – achte aber darauf, dass die Mine nicht allzu dünn ist, es sollten mindestens 0,5 mm oder gar 0,7 mm sein.

Gelstifte – Schreiben wie auf Wolken!

Mein zweiter Vorschlag: ein **guter Tintenroller oder Gelstift**, zum Beispiel ein Pilot G-Tec C4 oder der Pentel Energel, mein Liebling für weiches Schreiben.



Füllfederhalter – das Nonplusultra

Schließlich ist natürlich ein **Füllfederhalter** immer eine gute Wahl. Du solltest aber wirklich gerne mit ihm schreiben, das heißt, die Tinte soll richtig gut fließen und er sollte sehr angenehm in der Hand liegen, sonst wird das Schreiben mühsamer als mit einem Stift.

Außerdem sollte die Federstärke auf deine Handschrift abgestimmt sein – bei einer kleineren Schrift empfiehlt sich eine feinere Feder, für eine große Schrift kannst du auch zu einer breiteren Feder greifen.

Schön am Füller: Du kannst bei fast allen Modellen, die eigentlich für Tintenpatronen gedacht sind, die Patrone durch einen **Konverter** ersetzen und diesen dann jeweils mit der Tinte deiner Wahl nachfüllen.

Solltest du noch keinen Füller besitzen, mit dem du glücklich bist, dann rate ich dir, die Übungen erstmal mit anderen Schreibgeräten zu machen. Sobald du deinen eigenen Stil entwickelt hast und genauer weißt, was dir zusagt und wie du schreiben möchtest, kannst du auf die Suche gehen (bei mir hat diese Suche übrigens Jahrzehnte gedauert).



Alternativ gibt es noch die sogenannten »Schönschreibfüller«, die statt einer normalen Feder eine Breitfeder haben (verschiedene Breiten sind erhältlich). Auch hier rate ich dir übrigens eher zu einem Markenprodukt als zum Produkt eines Billigherstellers – du wirst es nicht bereuen. Lamy und Rotring sind eine gute Wahl, mein persönlicher Lieblingskalligrafefüller ist von der Marke Manuscript.



FEDERWINKEL

Um mit einem solchen Füller richtig schreiben zu können, musst du allerdings auf den Winkel achten, mit dem du die Feder aufs Blatt setzt – das geschieht in etwa mit einem 30°-Winkel, so werden die Abwärtsstriche schön breit und die Aufstriche schmäler.



Bandzugfeder – der kalligrafische Touch

Keine Lust auf Kalligrafefüller? Dann probiere doch einmal das Schreiben mit einer Bandzugfeder. Damit erreichst du denselben – nein, ich würde sogar sagen, definitiv noch einen viel schöneren Effekt. Mein Spezialtipp hierfür ist die BRAUSE Bandzugfeder in 0,75 mm Federbreite. Mit ihr kannst du völlig problemlos deine Handschrift schreiben, sie kratzt kaum und du erhältst trotzdem das schöne, abwechslungsreiche Schriftbild eines breit-schreibenden Werkzeugs.

