

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

⊗ | FISCHER

Samuel Tsang ist Origami-Lehrer. Er begann bereits als Kind mit der Kunst des Papierfaltens, seit 2003 unterrichtet er professionell. Seitdem hat er einige tausend Menschen mit Origami bekanntgemacht und mit über 100 Firmen zusammengearbeitet, darunter den größten und bekanntesten Internet- und Nobelmarken für Luxusgüter. Er lebt mit seiner Frau und zwei Töchtern in London in einem Haus voll mit Origamis.

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

SAMUEL TSANG

Achtsamkeits- Origami

Falte Papier und entfalte deine Sinne

Aus dem Englischen von Martha Windgassen

 | FISCHER



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, März 2017

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»The Book of Mindful Origami« bei Yellow Kite,
an imprint of Hodder & Stoughton Ltd
Text copyright © Samuel Tsang 2016
Illustrations copyright © Richard Neal 2016
Calligraphy copyright © Ka-Tsun Tsang 2016

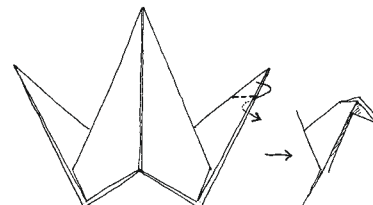
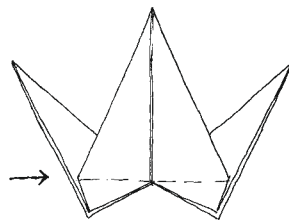
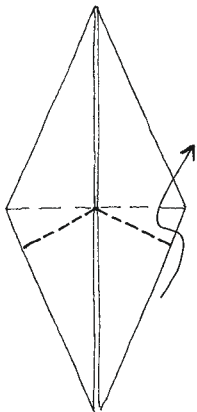
Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2017 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-596-29868-6

Inhalt

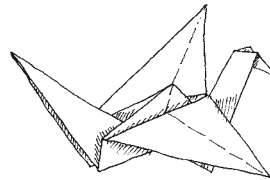
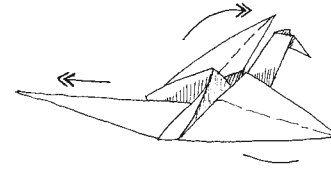
Einführung	9
Origami: Die Kunst, Papier zu falten	10
Perspektive, Beharrlichkeit, Geduld und Übung	12
Der Weg zur Achtsamkeit	14
Achtsamkeits-Origami	16
Über dieses Buch	18
Papier	19
14 Schritte zu mindFOLDness®	20
Symbole: Striche, Punkte und Pfeile	22

<i>Grundformen</i>	30
Aus einem rechteckigen Blatt ein Quadrat schneiden	31
Quadratfaltung	32
Dreiecksfaltung	34
Vogel-Grundform	36
Fisch-Grundform	38



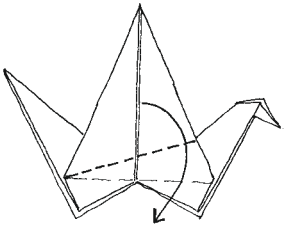
Einfache traditionelle Figuren

Umschlag (Aufmerksamkeit)	40
Haus (Heim)	43
Baum (Umwelt)	46
Flugzeug (Wissen)	50
Klavier (Sinne)	54
Windmühle (Kindheitserinnerungen)	58
Orakel (Vergangenheit und Zukunft)	62
Drache (geteilte Freude)	65
Lotus (Tugend)	69
Tulpe (Wachstum)	74
Lilie (geistige Nahrung)	79
Kranich (Frieden)	84
Fliegender Vogel (Karma)	87

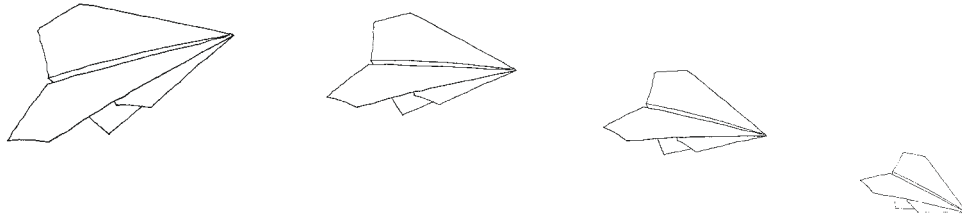


Figuren für Fortgeschrittene

Herz (Liebe)	90
Elefant (Erinnerung)	94
Eichhörnchen (Arbeit)	101
Das Selbst	118
Weiterführende Quellen	119
Faltanleitungen zum Herausnehmen	121



Einführung



Den meisten von uns wird Origami schon als Kind begegnet sein. Vielleicht war es ein verregneter Nachmittag, als der Vater oder die Mutter ein Blatt zur Hand nahm, daraus ein Flugzeug faltete, das dann durch das Zimmer segelte? Oder vielleicht geschah es auf dem Schulhof, wo ein Freund mit einem Orakel ankam, man eine Zahl und danach eine Farbe auswählen, schließlich eine Klappe öffnen musste, um zu erfahren, wer ein heimlicher Verehrer war oder welchen Beruf man später ergreifen würde? Erinnern Sie sich daran, wann Sie zum ersten Mal ein Origami-Modell gesehen haben? Was war es? Wer hatte es gefaltet?

Seit über einem Jahrzehnt lehre ich Origami, und in dieser Zeit haben viele meiner Schüler berichtet, dass ihnen Origami nicht nur Spaß macht und der Entspannung dient, sondern auch eine therapeutische Wirkung hat. Einige verglichen es sogar mit Meditation. In der Tat belegen Dokumente, dass Zen-Buddhisten Origami als eine Form der Meditation genutzt haben.

Beim Origami kommen Hände, Augen und Geist zum Einsatz. Es hilft Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit stärker zu fokussieren und sich zu konzentrieren. Durch Origami lernen Sie, methodisch vorzugehen, sich in Geduld zu üben und möglicherweise sogar sowohl Ihr Gedächtnis als auch die Hand-Augen-Koordination zu verbessern. Kurz – Origami ist ein Weg zu mehr Achtsamkeit.

Viele Menschen zögern, mit Origami zu beginnen, weil die Modelle kompliziert aussehen, deswegen gehen sie automatisch davon aus, es sei schwierig. Aber eigentlich kann jeder Origami falten, der in der Lage ist, ein Blatt Papier in der Hälfte zu knicken.

Origami ist sehr einfach – und Kinder lieben es. Und tatsächlich lässt sich Origami perfekt mit Kindern machen. In vielen Schulen wird Origami genutzt, um Bruchrechnung und Geometrie zu unterrichten. Auch bei Therapeuten ist Origami beliebt, um Kinder mit Entwicklungsschwierigkeiten zu unterstützen. Mein Ziel mit diesem Buch ist es, Ihnen die Freude und die Magie von Origami zu vermitteln und Sie zu inspirieren, kreativ ein flaches Blatt Papier in ein wunderschönes Kunstwerk zu verwandeln.

Origami: Die Kunst, Papier zu falten

Origami ist der japanische Begriff für die Kunst des Papierfaltens. Obwohl Origami also meist mit Japan verbunden wird, geht man davon aus, dass es in unterschiedlichen Formen auch in China und Europa bekannt war.

Papier wurde um 100 v. Chr. in China erfunden, daher liegt es nahe, dass diese Kunst hier ihren Ursprung hatte. Zunächst wurde Papier nur bei offiziellen und religiösen Zeremonien verwendet, da seine Herstellung kostspielig war. Frühe Beispiele von Origami findet man bei traditionellen chinesischen Bestattungen. Hier wurde Papiergeld verbrannt, damit sein »Geist« den Verstorbenen im Leben nach dem Tod dienen kann. Häufig wurde das Papier dabei in der traditionellen chinesischen Form des Goldnuggets gefaltet, eine Tradition, die bis heute gepflegt wird.

In Japan entwickelte sich Origami zu der Kunstform, die wir heute kennen. Man geht davon aus, dass im Jahre 6 v. Chr. das Papier von Mönchen in Japan eingeführt wurde, wo es wiederum zunächst in religiösen Zeremonien Verwendung fand. Shintopriester verwendeten Papier für ein zeremonielles Objekt aus gefalteten Papierstreifen, »shide« genannt. Ursprünglich war Papier ein rares Gut, daher blieb Origami wichtigen Anlässen vorbehalten, beispielsweise wurden bei japanischen Hochzeiten Sakeflaschen mit Origami-Schmetterlingen dekoriert.

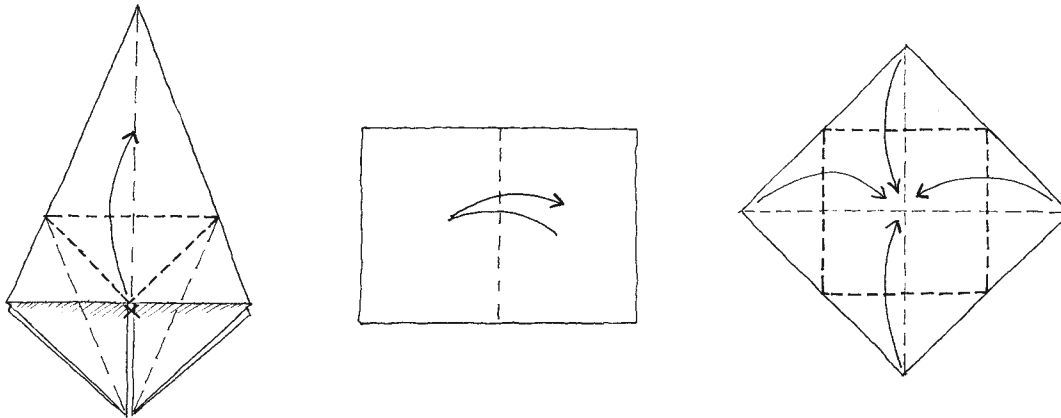
Durch die Industrialisierung wurde die Papierherstellung günstig, Papier war leichter verfügbar, mit gedruckten Büchern konnten Kinder lesen und schreiben lernen. Man weiß nicht genau, wie Origami ursprünglich entstanden ist, aber ich stelle mir gern vor, dass ein Kind es entdeckte, als es Schulbuchseiten zu einem Vogel oder einem Schmetterling faltete.

Bevor Druckmaschinen existierten, gaben Eltern die Faltanweisungen an ihre Kinder weiter. Im 18. Jahrhundert findet sich dann der erste Hinweis auf Origami in einem Buch: *Hiden Senbazuru Orikata* (Das Geheimnis, eintausend Kraniche zu falten) erschien 1797. Doch erst im 20. Jahrhundert wurde Origami zu einem weitverbreiteten Hobby auch außerhalb Japans. Im Jahr 1954 ersann ein Origamikünstler namens Akira Yoshizawa die ersten Anleitungen mit Pfeilen und gepunkteten Linien, um verschiedene Faltechniken zu erklären. Mittlerweile gehören diese Instruktionselemente in Origamibüchern zum Standard.

Mit dem Aufkommen von Computern in den 1970er Jahren beschäftigten sich einige Mathematiker und Wissenschaftler mit den mathematischen Prinzipien, die Origami zugrunde liegen. Wie häufig in der Wissenschaft, führten die Ergebnisse akademischen Forschungsdrangs zu ganz neuen Anwendungen.

Man entdeckte, dass die Grundprinzipien des Origamis es ermöglichen, große Objekte sehr klein zu falten und so kompaktere Formen zu schaffen. Seither wird dieses Wissen bei Solarpanelen von Satelliten, Airbags und medizinischen Stands bei Herz-OPs genutzt.

Eigentlich ist die Anzahl der traditionellen Origami-Modelle recht begrenzt, aber aufgrund der Computerprogramme, mit denen sich neue Designs erschaffen lassen, ist ihre Zahl von den ursprünglich knapp 100 Modellen in den letzten zwei Jahrzehnten auf unendlich viele gewachsen. Und auch die Beliebtheit von Origami wird bis heute immer größer.



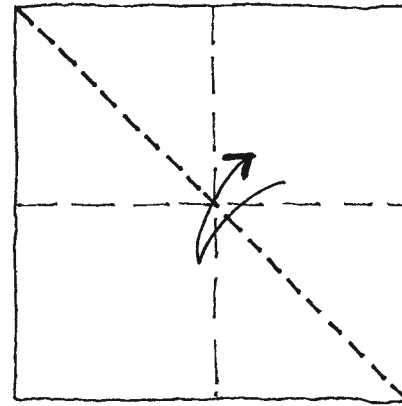
14 Schritte zu mindFOLDness^{®1}

- I. Waschen Sie sich die Hände. Man kann es als Reinigungsritual verstehen, aber eigentlich vermeidet man damit, Fingerabdrücke auf dem fertigen Modell zu hinterlassen.
2. Nehmen Sie an einem Tisch an einem ruhigen und angenehmen Ort Platz. Entspannen Sie sich und schieben Sie Gedanken an Ihren Alltag beiseite.
3. Lesen Sie die Anleitung, bevor Sie mit dem Falten beginnen.
4. Denken Sie über das Thema der Figur nach. Vielleicht hilft es, wenn Sie die Augen schließen. Versuchen Sie sich an eine Begebenheit zu erinnern, die mit dem Thema zu tun hat.
5. Wenn Sie so weit sind, beginnen Sie, die Figur zu falten, und gehen Sie sorgfältig Schritt für Schritt vor.
6. Denken Sie über das Thema nach. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen.
7. Achten Sie auf Ihre Sinneseindrücke während des Falten. Betrachten Sie die Faltnlinien und Schatten, spüren Sie die Oberfläche des Papiers, lauschen Sie den Geräuschen beim Falten.
8. Halten Sie inne und atmen Sie tief ein, dann schauen Sie, ob Sie jede Faltung korrekt vorgenommen haben.
9. Fahren Sie fort, bis das Modell vollständig gefaltet ist.

¹ mindFOLDness[®] ist eine eingetragene Marke. Der Begriff stellt eine Kombination aus den Worten *mindfulness* (Achtsamkeit) und *to fold* (falten) dar.

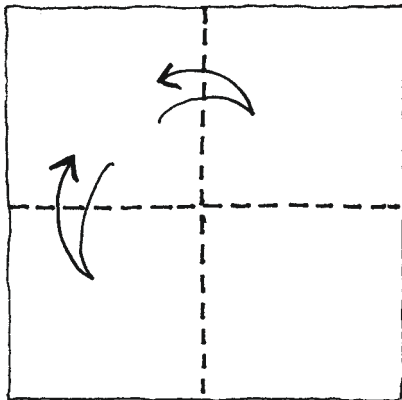
- I0.* Nehmen Sie nun die Figur und freuen Sie sich darüber, was Sie erschaffen haben!
Gut gemacht!
- II.* Notieren Sie bei jeder Figur und Meditation Ihre Gedanken und Gefühle. Dazu sind am Ende jedes Kapitels einige Zeilen vorgesehen. Wenn Ihnen im Faltprozess etwas einfällt, notieren Sie es direkt auf dem Modell.
- I2.* Stellen oder hängen Sie die Figur dort hin, wo Sie sie sehen. Wann immer Sie sie betrachten, assoziieren Sie sie mit bestimmten Gedanken oder Erinnerungen.
- I3.* Üben Sie dieses Modell so lange, bis Sie es auswendig falten können, um sich dann voll und ganz auf die Meditation zu konzentrieren.
- I4.* Verschenken Sie die fertigen Figuren als kleine achtsame Aufmerksamkeit, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Quadratfaltung



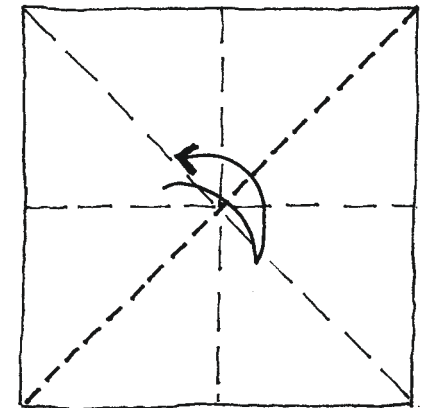
Schritt 2

Falten und öffnen Sie eine der Diagonalen. Achten Sie darauf, dass die Ecken so präzise wie möglich aufeinanderliegen.



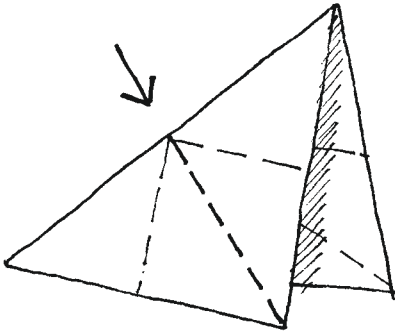
Schritt 1

Zunächst müssen Sie Quadrate falten. Beginnen Sie mit der weißen Papierseite, die zu Ihnen zeigt. Falten Sie entlang der horizontalen und vertikalen gestrichelten Linien und öffnen Sie die Faltungen.



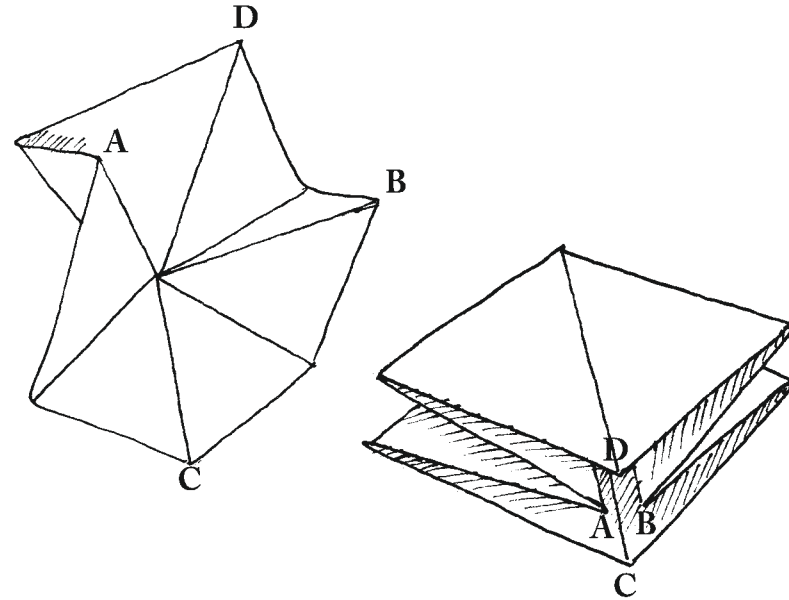
Schritt 3

Drehen Sie das Blatt um, so dass die farbige Seite oben liegt. Falten und öffnen Sie nun die andere Diagonale, die Ecken liegen wieder aufeinander.



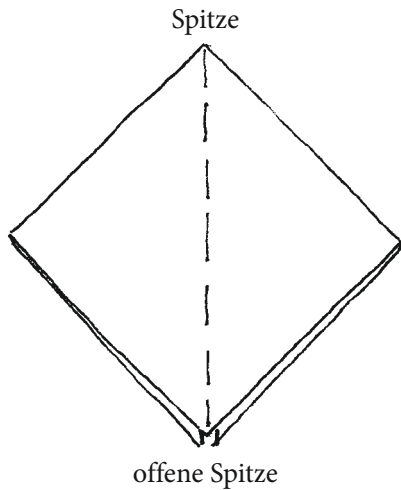
Schritt 4

Drehen Sie das Blatt wieder auf die weiße Seite. Es sollte jetzt wie ein Zelt stehen. Im nächsten Schritt wird es zusammengefaltet, indem Sie das Papier an der markierten Stelle hinunterdrücken. Das Modell wird dadurch flacher.



Schritt 5

Zwei Ecken (A und B) stehen hoch – bringen Sie sie zusammen, damit sich das Papier zu einer quadratischen Grundform zusammenfalten lässt.



Die meisten einfachen Origami-Modelle beginnen mit der Quadrat- oder der Dreiecksfaltung (siehe nächste Seite). Ich empfehle Ihnen daher dringend, sich mit diesen Formen vertraut zu machen, bevor Sie mit den anderen Figuren beginnen. Beachten Sie, dass diese Form eine geschlossene und eine offene Spitze hat sowie vier Flügel. Bei Origami geht es immer um Symmetrie, und was Sie an einem Flügel falten, sollten Sie normalerweise bei den restlichen dreien wiederholen.