



Wenn ich fotografiere, bete ich.

Fotografieren als geistlicher Übungsweg

Exerzitien mit der Kamera
Haus der Stille
Rengsdorf im Juni 2021

INHALT

Der Kurs	1
Achtsames Schauen	1
Kursplan	2
Wer bin ich, wenn ich fotografiere?	3
Unterschiedliche Haltungen	4
Fotos und ihre Wirkung	5
Tue nichts!	6
Das Kamera-Spiel	6
Achtsamkeit und Resonanz	7
Wenn ich fotografiere, bete ich	8
Mein Foto - mein Gebet	9
Elfchen	10
Augenübungen	11
Ich suche nicht - ich finde	12

Wenn ich fotografiere, bete ich. Der Kurs

Wer gern fotografiert, kennt diese besonderen Momente, in denen sich das Sehen verändert und wir eins werden mit dem Motiv. Eine Blüte, ein Gesicht, eine Landschaft, aber auch ein Bibelwort, ein Symbol oder innere Bilder können ihren Ausdruck finden in einem Foto. Fotografieren als geistliche Übung führt zu einem achtsameren Umgang mit allem, was uns umgibt, lässt uns tiefer in die Dinge hineinsehen – und kann dabei Glücksempfindungen auslösen.

Unsere Bilder können zu Gebeten werden. Wir werden in diesem Kurs sehr praktisch in verschiedenen Situationen drinnen und draußen fotografieren und dabei erfahren, wie sich Fotografieren und Beten miteinander verbinden. Anschließend erfahren wir, wie uns unsere Bilder wiederum in das Gebet führen. In Verbindung mit eigenen Texten bekommen unsere Fotografien noch einmal eine neue Tiefe.

Achtsames Schauen

„Die Kamera ist ein Instrument, das Menschen lehrt, ohne Kamera zu sehen. „

Dorothea Lange, Fotografin

„Ich glaube, dass kraft unseres Lebens die Entdeckung unserer eigenen Person und der Welt um uns herum Hand in Hand gehen. Diese Welt kann uns prägen, doch wird sie auch von uns beeinflusst. Es muss ein Gleich-

gewicht zwischen diesen beiden Welten - derjenigen in und der anderen außerhalb von uns - hergestellt werden. Als Ergebnis eines ständigen wechselseitigen Prozesses bilden diese beiden Welten am Ende eine einzige. Und diese Welt ist es, die wir kommunizieren müssen.“

Henri Cartier-Bresson, Fotograf

„Fotografie verewigt flüchtige Momente. Das ist *Ihr* Moment, den Sie aus dem Fluss des Lebens ausgewählt haben, und er zeigt so viel über Sie, wie es die Welt selbst tut.“

David Ulrich,
Fotograf



Wenn ich fotografiere,
bete ich

Mittwoch, 2. Juni

15.00 Uhr	Kaffee – Tee - Kuchen	Speiseraum
15.30 Uhr	Kennenlernen / Fotoeinheit	
18.30 Uhr	Abendessen	
19.30 Uhr	Abendgebet	Andachtsraum im Stillen Haus
20.00 Uhr	Auswertung Fotoeinheit	

Donnerstag, 3. Juni - Samstag, 5. Juni

7.30 Uhr	Sitzen in der Stille	Meditationsraum im Stillen Haus
8.08 Uhr	Morgengebet	Meditationsraum im Haupthaus
8.30 Uhr	Frühstück	
9.00 Uhr	Körperübung Erste Fotoeinheit des Tages	
12.15 Uhr	Mittagsgebet	Meditationsraum im Haupthaus
12.30 Uhr	Mittagessen	
15.00 Uhr	Kaffee – Tee - Kuchen	
15.30 Uhr	Körperübung Zweite Fotoeinheit des Tages	
18.30 Uhr	Abendessen	
19.30 Uhr	Abendgebet	Andachtsraum im Stillen Haus
20.00 Uhr	Sitzen in der Stille	

Sonntag, 6. Juni

8.08 Uhr	Morgengebet	Meditationsraum im Haupthaus
8.30 Uhr	Frühstück	
	Zimmer räumen	
10.15 Uhr	Gottesdienst	Meditationsraum im Haupthaus
	Abschied	

Wer bin ich, wenn ich fotografiere?

Ich habe einen Baum fotografiert. Einfach so. Einfach so? Heute sieht er anders aus als gestern.

Warum liebe ich das Spiel der Sonne, die zwischen den Ästen wie aus dem Himmel Licht herabfließen lässt und Schatten wirft, hier vor meinen Füßen?

Wer bin ich, dass mich das so tief berührt, gefangen nimmt und gleichzeitig beruhigt?



Wer bin ich, wenn ich fotografiere?

Mache ein Foto von einem Baum.

Jeder wird eine anderes Foto machen, selbst, wenn es der gleiche Baum ist. Ich, mit meinen ganz eigenen Beziehungen zur Welt, nehme den Baum wahr, und in dem, was ich davon wiedergebe, spiegelt sich meine Beziehung zur Welt wieder. Ich zeige im Baum etwas von mir. Wer bin ich also, dass ich dieses Foto mache?

Leitfragen zur Reflexion

1. Was sehe ich? - Was zeige ich?
2. Welche Geschichte erzählt das Foto? - Welche Geschichte erzähle ich damit?
4. Was zieht meine Aufmerksamkeit auf sich?
5. Was spricht mich in diesem Foto ästhetisch an?
6. Fehlt etwas im Foto? - Was wird nicht gezeigt?
7. Welche Haltung spiegelt dieses Foto wieder? - In welcher Haltung ist dieses Foto entstanden?
8. ...

Fotografieren mit unterschiedlichen Haltungen

Ich fotografiere noch einen Baum. Einfach so. Einfach so? Heute sieht er anders aus als gestern.

Weil ich mit einer anderen Haltung das Foto gemacht habe?

So wie das erste Foto von dem Baum mich als Beobachter, Liebenden, Wartenden, Kritiker, ... offenbart, so kann ich auch mit genau dem Bewusstsein und der Haltung als Beobachter, Liebender, ... das Foto überhaupt erst machen.

Überträgt sich meine Haltung auf das Bild?

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, / die sich über die Dinge ziehn. / Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, / aber versuchen will ich ihn. / Ich kreise um Gott, um den uralten Turm, / und ich kreise jahrtausendlang; / und ich weiß noch nicht: / bin ich ein Falke, ein Sturm / oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke

Mach sichtbar, was vielleicht ohne dich nie wahrgenommen worden wäre.

Robert Bresson,
Fotograf



Fotoauftrag

Mache Fotos von Objekten deiner Wahl. Geh hinaus in die Natur oder bleibe im Haus. Schau, was dich anspricht. Versuche dabei die Fotos mit einer bestimmten Haltung zu machen. Suchen, Lieben, Warten, Dankbarkeit, Kritik, ... Mache Fotos aus unterschiedlichen Haltungen heraus.

Halte dich zunächst an die Leitfragen, die du bereits im ersten Arbeitsschritt reflektiert hast.

1. Was sehe ich? - Was zeige ich?
2. Welche Geschichte erzählt das Foto? - Welche Geschichte erzähle ich damit?
4. Was zieht meine Aufmerksamkeit auf sich?
5. Was spricht mich in diesem Foto ästhetisch an?
6. Fehlt etwas im Foto? - Was wird nicht gezeigt?
7. Welche Haltung spiegelt dieses Foto wieder? - In welcher Haltung ist dieses Foto entstanden?
8. ...

Leitfragen zur Reflexion

Tausche dich dann aber vor allem in der Frage aus:

In welcher Haltung habe ich ein besonderes Gespür für das hinter den Dingen Liegende? Bei welcher Haltung habe ich ein besonderes Gespür für den „uralten Turm“, um den ich als „Falke“, als „Sturm“ oder „großer Gesang“ kreise?

Fotos und ihre Wirkung

Ich habe einen Baum fotografiert. Einfach so. Einfach so? Heute sieht er anders aus als gestern.

Ich drücke den Auslöser meiner Kamera. Ein Augenblick Ewigkeit bleibt. Mein Foto. Was ich gesehen habe, was ich zeigen will. Ich drücke den Auslöser und löse etwas aus beim Betrachter des Fotos.

Manchmal habe ich das gar nicht im Sinn gehabt. Manchmal sieht einer mein Foto an und sieht etwas, das ich gar nicht gesehen habe.

Ein Foto ohne Titel

1. Gib zunächst deinem eigenen Foto einen Titel

Folgende Überlegungen können dir dabei helfen:

- ♦ Was hat dich motiviert, dieses Foto zu machen?
- ♦ Aus welcher Haltung heraus ist das Foto entstanden?
- ♦ Gibt es einen Schwerpunkt des Fotos, einen Bereich, der sich zuerst in die Wahrnehmung drängt?
- ♦ Gibt es etwas, das der Betrachter wissen sollte, damit sich ihm das Foto erschließt?
- ♦ Welche Geschichte erzählt das Foto?
- ♦ Was ist nicht auf dem Foto zu sehen?
- ♦ ...

2. Schreibe alle deine Gedanken und Gefühle zu deinen Überlegungen auf. Wähle dann einen Titel für dein Bild.

3. Suche nun einen Titel für die Fotos der anderen Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen. Lasse dich von den gleichen Fragen leiten. Lass dich mutig auf Phantasien ein. Stelle Vermutungen auf. Vielleicht sind sie der Öffner für ein neues Verständnis des eigenen Bildes.

4. Sieh dir die Titel an, die die anderen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer deinem Foto gegeben haben. Was spricht dich davon an? Gehe in dich. Lass dir Zeit.

Liebende Güte, Mitgefühl und Verbundenheit

Es gibt eine andere Seite dessen, was wir Intuition oder Inspiration nennen - und es gibt nichts Geheimnisvolles daran. Manchmal erleben Sie durch die Natur oder Kunst eine größere Erkenntnis, einen wirklichen Moment der Erleuchtung oder ein Strahlen, das Sie mit der Welt, der Natur oder anderen verbindet. Wenn Sie das Wesen ihres eigenen Denkens verstehen, gelan-

gen Sie auf natürliche Weise zu dem, was wir Intuition und Erkenntnis nennen. Solche Momente entstehen durch Ihre Übung, durch Entwicklung von liebender Güte und Mitgefühl, und es sind Momente dessen, was ich echte Weisheit nennen würde.

David Ulrich, in: Zen - der Weg des Fotografen

Tue nichts! - Das Nichtstun als Grundlage des Fotografierens

Hiltrud Enders schreibt in ihrem Buch „Freude am Sehen. Kontemplative Fotografie“ über das Nichtstun als Grundlage des Fotografierens:

Tue Nichts!

Setze dich 10 Minuten an einen Ort deiner Wahl und tue nichts. Stell' dein Telefon aus. Spüre die Bank oder den Stuhl unter dir, die Luft auf deiner Haut, bemerke deinen Atem, höre die Geräusche deiner Umgebung und sehe, was du siehst. Lass' die Augen offen. Stell' alles auf Empfang, aber forsche nicht nach außen. Wiederhole diese Übung täglich.

(Hiltrud Enders, Freude am Sehen. Kontemplative Fotografie, S. 51)

**Ich bin da,
mein Herz schlägt.**

Simone de Beauvoir

Fotoauftrag

Geh hinaus in die Natur oder bleibe im Haus. Suche nichts. Gehe und warte auf den Impuls, stehen zu bleiben oder dich hinzusetzen. Mache dann 10 Minuten nichts. Höre, fühle, rieche, sehe, ... Fotografiere nicht. Spiele dann das Kamera-Spiel.

Das Kamera-Spiel

Als Kinder spielten wir das Kamera-Spiel. Ein Kind schloss die Augen, wurde von den anderen Kindern herumgeführt, etwas gedreht, der Kopf wurde ausgerichtet. Ein leichter Druck auf die Schulter war das Signal, die Augen zu öffnen und sich das Bild einzuprägen, ein Foto im Kopf zu machen. Das war ein geschenktes Bild, fast immer ... eine Überraschung und mindestens eine neue Sichtweise. ...

Genau dieses Spiel können wir als Erwachsene nutzen, um eine Idee unvoreingenommener, nicht ausgedachter, unbehandelter, roher, purer Wahrnehmung zu bekommen, die aus der Lücke heraus geschieht. Du kannst lernen, dich selbst zu verwirren, um neu wahrzunehmen - egal wo du bist.

Diese Art der Bilder sind oft frei von Bedeutung, sie adressieren nicht den schlauen Erwachsenen, sie sorgen jedoch dafür, die Intention des Sehens Richtung Frische zu wenden. ...

Je mehr ich dieses Spiel übte, umso mehr machte ich die Erfahrung, mit unbequemen Momenten sein zu können, wenn mich etwa das, was ich sehe, erschreckt oder ärgert. In meiner Arbeit als Bauleiterin erlebte ich eine Situation, in der jemand sehr aggressiv mir gegenüber wurde. ... In dieser Situation gelang es mir, die Person in aller Ruhe anzuschauen. Das war kein willentlicher Akt, aber sicher ein Ergebnis meines Sehtrainings. Und anstatt mit Aggression dagegenzuhalten, konnte ich bemerken, wie müde und überarbeitet mein Gegenüber aussah.

Die Neugierde, unvoreingenommener Wahrnehmung Raum zu geben, kann bewirken, ehrlich und damit mutig präsent zu sein und offen in der Begegnung - nicht nur mit der Kamera, sondern als Person.

(Hiltrud Enders, Freude am Sehen. Kontemplative Fotografie, S. 54f)

Achtsamkeit

Das Wort Achtsamkeit ist heutzutage in aller Munde - vom spirituellen Lehrer über Consultants für Führungskräfte in Unternehmen bis hin zu ganz normalen Menschen, die ihren Stress lindern und ihr Wohlbefinden steigern wollen. Ich verwende den Begriff hier in einer besonderen Weise, nämlich für ein umfassendes und wortloses Bewusstsein, das sich selbst und andere einbezieht. Achtsamkeit erkennt die äußere Welt, bezeugt die inneren Zustände mit Klarheit und Gleichmut und nimmt die Beziehung zwischen ihrem Selbst und der Welt wahr. ...

Häufig ist unsere Aufmerksamkeit wie ein Pfeil nach außen gerichtet. Wir schauen auf die Welt. Zu anderen Zeiten richtet sich die Aufmerksamkeit dagegen nach innen: Der Pfeil zeigt auf uns selbst. Die nach außen und nach innen gerichteten Pfeile sind beschränkte Formen der Aufmerksamkeit, denn wir sind nicht in der Lage, gleichzeitig unser Selbst und die Welt vollständig zu erfassen. Wäre es nun möglich, dass der Pfeil in beide Richtungen zeigt, also ein Doppelpfeil würde? Denn während man nach außen sieht und sich mit Haut und Haar Aktivitäten hingibt, kann man durchaus seiner selbst gewahr werden und nach innen sehen. In diesem Zustand werden Sie sich Ihrer Reaktion auf die Welt und auf andere bewusst. Sie können Ihre Gedanken und Gefühle beobachten und doch beim äußeren Motiv bleiben.

(David Ulrich, Zen. Der Weg des Fotografen. Täglich Übungen für mehr Kreativität in der Fotografie, S. 58ff)

Füll die Lücke nicht mit deinen üblichen Fragen.
Kommentiere nicht,
denke nicht,
erinnere dich nicht an etwas,
analysiere nicht, suche nicht nach Sinn,
setze es nicht in einen Kontext.
Schau einfach!

Und wenn du diese Frische fotografisch umsetzen möchtest,
deine Kamera griffbereit ist: *Klick!*

(Hiltrud Enders)

Resonanz

Die zunehmende Beschleunigung in vielen Lebensbereichen führt immer auch zur Erfahrung von Entfremdung. Eine Antwort auf diese Entfremdung finden wir in der Resonanz. Resonanz meint In-Beziehung-Treten zu unserer Umwelt, zu unseren Mitmenschen. „Resonanzerfahrungen sind identitätskonstituierende Erfahrungen des Berührt- oder Ergriffenseins.“ (Hartmut Rosa, Soziologe)

Fotografieren im Sinne kontemplativer Fotografie ist so gesehen ein Resonanzgeschehen. Wir bilden nicht einfach etwas ab. Wir erfahren unser Wahrnehmen, unsere Bilder als unverfügbares Beziehungsgeschehen, bei dem wir selbst beschenkt werden.

Wenn ich fotografiere, bete ich

Nimm die folgenden Anregungen und Gedanken als Möglichkeiten, nicht als Verpflichtung. Jede für sich wird sich auf dein Sehen, dein Wahrnehmen, deine Haltung auswirken – und damit auch auf dein Fotografieren. Schau, wohin es dich „zieht“, wo es für dich eine Resonanz gibt.

- ♦ Reduziere dich auf deine nächste Umgebung.
- ♦ Nimm Kleinigkeiten wahr.
- ♦ Sieh wertschätzend und liebend.
- ♦ Alles, was du siehst, ist in irgendeiner Weise geschaffen – von Gott oder Menschen.
- ♦ Wo entsteht für dich Resonanz? Womit fühlst du dich verbunden?
- ♦ Was lehnt du ab?
- ♦ Sieh dir alles an, was eine bestimmte Farbe hat (Blau, grün, rot, gelb ...).
- ♦ Was löst eine bestimmte Farbe in dir aus? Z.B. Rot, Grün, Grau, Schwarz ...
- ♦ Spüre nach, welche Farben dir gut tun.
- ♦ Mache nichts und warte, bis aus dir heraus der Impuls für ein Bild entsteht.
- ♦ Wiederhole. Geh die gleichen Wege. Suche die gleichen Orte auf. Was siehst du immer wieder? Was verändert sich mit jedem Mal?
- ♦ Nimm das Licht wahr. Wie ist es morgens, mittags, abends?
- ♦ Welche Farben nimmt das Licht zu welcher Tageszeit an?
- ♦ Was und wie fotografierst du, wenn du gut gelaunt, fröhlich, traurig, niedergeschlagen, neugierig, zornig ... bist? Kannst du deine Stimmung, deine Haltung an deinen Bildern erkennen? Wann fällt dir das Fotografieren leicht, wann nicht?
- ♦ Fotografiere etwas, das du noch nie vorher fotografiert hast.
- ♦ Fotografiere etwas nicht, was du eigentlich gern fotografieren würdest. Fällt dir das schwer oder leicht? Speichere das nicht gemachte Foto in dir selbst ab.
- ♦ Fotografiere den Himmel zu unterschiedlichen Tageszeiten. Was gibt es da an Farben, Wolken, Vögeln ... ?
- ♦ Fotografiere einen Baum in seinen Einzelheiten (Wurzeln, Stamm, Äste, Blätter, Früchte) – mach das zu unterschiedlichen Jahreszeiten.
- ♦ Fotografiere Wasser an unterschiedlichen Orten, fließend oder stehend, als See, Fluss, Quelle, Brunnen, Regen, Tropfen ...
- ♦ Fotografiere etwas, wofür du dankbar bist.

Bringe dein Sehen, dein Fotografieren in Verbindung mit der Haltung des Betens. Wenn du betest, gehst du in eine Verbindung mit Gott. Sieh es mit dem Fotografieren auch so: du nimmst die Wirklichkeit um dich wahr. Du bist präsent – und Gott ist es auch. Was immer du siehst, es kann eine Spur sein, die dich Gott näher bringt. Begegne dem, was du siehst, offen, ohne besondere Ambitionen, nicht wertend.

Nimm einfach wahr, was ist. Trete in Kontakt, in Verbindung, in Resonanz mit dem, was du siehst. Lass dich auf diese Wirklichkeit ein – und dann lass deine Bilder zu Gebeten werden.

Spüre später beim Betrachten des Bildes nach, was dieses Bild in dir bewirkt, welche Resonanz es zwischen dir und deinem Bild gibt. Und dann verbinde deine Bilder mit Worten. Das kann ein eigenes oder ein dir bekanntes Gebet, ein Gedicht (Elfchen oder Haiku) oder ein Bibelwort sein.

Ich wünsche dir Freude am Sehen, Staunen über das, was dir beim Fotografieren begegnet, und eine Haltung, die aus denen Bildern Gebete werden lässt.

Mein Foto - mein Gebet

Majuaq war eine greise Eskimofrau. Knud Rasmussen, der Forscher, hatte sie gebeten, ihm aus der Geschichte ihres Stammes zu erzählen. Die alte Majuaq schüttelte den Kopf und sagte:

„Da muss ich erst nachdenken, denn wir Alten haben einen Brauch, der Quarrtsiluni heißt.“

Und Majuaq erzählte mit großen Handbewegungen: „In alten Tagen feierten wir jeden Herbst ein großes Fest zu Ehren der Seele des Wales und diese Feste mussten stets mit neuen Liedern eröffnet werden; alte Lieder durften nie gesungen werden, wenn Männer und Frauen tanzten, um den großen Fangtieren zu huldigen. Und da hatten wir den Brauch, dass in jener Zeit, in der die Männer ihre Worte zu diesen Hymnen suchten, alle Lampen ausgelöscht werden mussten.

Quarrtsiluni

Es sollte dunkel und still im Festhaus sein.

Nichts durfte stören, nichts zerstreuen. In tiefem Schweigen saßen sie in der Dunkelheit und dachten nach, alle Männer, sowohl die alten wie die jungen. Diese Stille war es, die wir Quarrtsiluni nannten. Sie bedeutet, dass man auf etwas wartet, das aufbrechen soll.

Denn unsere Vorväter hatten den Glauben, dass die Gesänge in der Stille geboren werden. Dann entstehen sie im Gemüt der Menschen und steigen auf wie Blasen aus der Tiefe des Meeres, die Luft suchen, um aufzubrechen. So entstehen die heiligen Gesänge.“

Aus: Hubertus Halbfas, Der Sprung in den Brunnen. Eine Gebetsschule

Das Quarrtsiluni des Fotografierens

Ich habe einen Baum fotografiert. Einfach so. Einfach so? Heute sieht er anders aus als gestern.

Es war dieser besondere Moment, aus dem heraus das Foto entstanden ist. Ich habe gewartet und geschaut, ... einfach so. Dann war er da. Der Augenblick. Das Foto. Mein Quarrtsiluni.

Mein Quarrtsiluni

Schau dir deine Fotos an, die du im Kurs gemacht hast und auch die mitgebrachten.

Was war dein Quarrtsiluni, der Moment der kreativen Stille, aus der heraus dein Foto entstanden ist?

Versuche, diesen Moment, dein Quarrtsiluni zu sagen, Worte dafür zu finden, so wie die Worte eines Gebetes in uns aufsteigen, wie Blasen aus

der Tiefe des Meeres.

Versuche dazu ein Elfchen zu verfassen.

Vielleicht hilft dir zum Anfang, den Titel deines Fotos als Überschrift des Elfchens zu wählen, oder auch als erstes Wort. Versuche es. Nur Mut. Traue dich zu Beten. Die alte Frau in der Geschichte ging in die Stille. Schweige und höre.

Wenn ich fotografiere bete ich.

Elfchen - 11chen

1. Elfchen sind Gedichte aus elf Wörtern. Jeder kann Elfchen schreiben. Du auch. Auch Du bist ein Dichter oder eine Dichterin. Weil Elfchen aus nur elf Wörtern bestehen sind sie ganz konzentrierte Aussagen über etwas, was wir wahrnehmen, was wir fühlen oder denken. Beschränkung auf das Wesentliche. Viele Worte, Eindrücke, Emotionen werden in einen Ausdruck, in ein Gedicht, in elf Wörtern eingegossen. Aus der Vielheit der Dinge im Fluss der Zeit nehme ich einen einzigen Augenblick heraus.

2. Elfchen entstehen nach einer ganz bestimmten Weise, nach einem festgelegten Aufbau. Und das ist folgender:

1. _____	2. _____	4. _____	7. _____
	3. _____	5. _____	8. _____
		6. _____	9. _____
11. _____			10. _____

3. Jede Linie steht für ein Wort. Schreibe also ein Wort auf die erste Linie. Dieses erste Wort bringt zwei weitere Worte in Ihnen hervor. Die schreibst du auf die Linien zwei und drei. Daraus entstehen wieder drei neue Wörter und daraus vier. Auch diese schreibst du auf die Linien. Das Gedicht ist fast fertig. Es fehlt nun nur noch eine Überschrift. Das ist die Line elf. Eigentlich ganz einfach.

4. Ein kleines Beispiel :

		4. fallen	7. mit
1. Herbst	2. bunte	5. von	8. ihnen
	3. Blätter	6. Bäumen	9. meine
			10. Unbeschwertheit
11. Besinnung			

5. Schon ist das Elfchen fertig:

Herbst.
Bunte Blätter
Fallen von Bäumen.
Mit ihnen meine Unbeschwertheit.

Besinnung



Gut fürs Sehen - Kleine Augenübungen

Für alle Übungen gilt: In die Stille gehen, gut für sich sein, nachspüren, danken.

Palmieren:

Bequem setzen, Ellbogen auf einem Tisch absetzen. Hände aneinander reiben. Die Augen schließen. Lege nun die Hände auf die Augen, so dass die Augen ganz umschlossen sind. Dabei liegen die Handballen etwa auf den Wangenknochen und die Fingerspitzen auf der Stirn. Die Augen selbst bleiben unberührt. Die Energie kann aus deine Hände in deine Augen fließen. Etwa 1 Min. Spüre nach.

Einstellung auf „unendlich“:

Beim Arbeiten sehen wir in kurzen Distanzen. Gönn dir einen Blick in die Weite. Stelle deine Augen auf unendlich, aber fixiere nicht. Natürliches Blau und Grün tun unseren Augen gut und helfen den Augenmuskeln zu entspannen.

Augen kreisen:

Stelle dich aufrecht hin. Dein Blick geht nach vorn. Ohne die Kopfhaltung zu verändern schaue nach unten, dann nach oben, nach links, dann nach rechts. Ein „Kreuzmuster“ entsteht. Gehe nun langsam über in eine Kreisbewegung. Beginne mit dem Blick nach oben, nach rechts-oben, nach rechts, nach rechts-unten usw. Lasse deine Augen mehrmals kreisen, erst im Uhrzeigersinn, dann im Gegenuhrzeigersinn. Spüre nach, wie diese Bewegung zunächst „eckig“, dann aber immer fließender wird. Gutes Training für die Augenmuskeln.

Fokus verändern (Posaunieren):

Verändere bewusst die „Scharfeinstellung“ deiner Augen. Schaue auf deine Nasenspitze und schaue nun zunehmend in die Weite. Kehre nun wieder zu deiner Nasen zurück. Wiederhole dies mehrmals, so dass eine fließende Bewegung – wie beim Zug einer Posaune – entsteht.

Sehfeld erweitern:

In der Regel erfassen wir beim Sehen nur einen kleinen, sehr eingegengten „Bildausschnitt“. Stelle dich aufrecht hin. Nimm wahr, wie groß der Bereich ist, den du jetzt siehst, ohne dich dabei anzustrengen. Schließe nun die Augen. Lass deine Augen kreisen. Öffne die Augen und nimm wahr, wie sich dein Sehfeld erweitert hat. Das kannst du mehrmals wiederholen.

Blinzeln (Stroboskop):

Gut, wenn deine Augen trocken sind. Durch Blinzeln befeuchten wir unsere Augen auf natürlichem Weg. Blinzeln unterbricht aber auch den Lichteinfall und damit das Sehen. Es entsteht ein Wechsel von hell und dunkel durch das Öffnen und Schließen unserer Augen. Nimm deine Umgebung durch dieses Stroboskop wahr. Probiere aus, wie schnell das für dich möglich ist.

Du kannst „Sehfeld erweitern“ und „Stroboskop“ auch verbinden. Das wirkt noch einmal verstärkend.

Nach innen sehen:

Was siehst du, wenn du die Augen schließt? Es ist nicht einfach nur schwarz. Schau mit geschlossenen Augen in ein Licht und du wirst Farben sehen. Wende dich dann deinem Inneren zu. Welche inneren Bilder sind schon da? Welche entstehen? Lass es einfach zu. Nimm dich selbst – und auch deine Umgebung – einmal mit deinen inneren Augen wahr.

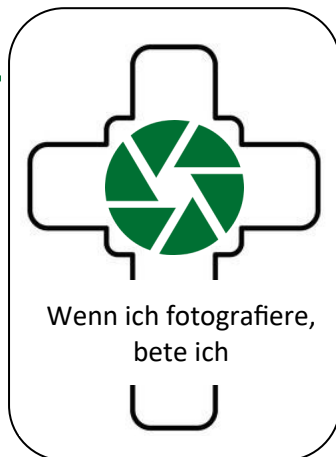
Augen-Scan: Setze dich in einer für dich angenehmen Haltung hin. Folge dem Weg des Lichts durch dein Auge und nimm wahr, wie viele unterschiedliche Systeme das Licht durchquert, bis das entsteht, was wir „Sehen“ nennen.

Hornhaut – Iris – Kammerwasser – Linse – Glaskörper – Netzhaut – Makula – Sehnerv – Sehzentrum im Gehirn. Jede Station hat einen Einfluss auf das einfallende Licht. Schließe die Augen. Spüre dem Weg des Lichts innerlich nach. Danke deinen Augen, dass sie dir das Sehen ermöglichen.

(Weitere Augenübungen: Caroline Ebert auf YouTube)

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen: Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

Pablo Picasso



**Wenn ich fotografiere
bete ich:**

Jürgen Hoffmann
Volker Hassenpflug

Haus der Stille

Melsbacher Hohl 5
56579 Rengsdorf
hds@ekir.de
<http://www.ekir.de/haus-der-stille>
Tel. 02634 / 92 05 10

