

VON DANIELA HUTTER

Ich betrachte die Bilder. So hatte ich mich noch nie gesehen. Es sind keine spektakulären Bilder, nicht inszeniert, nicht besonders kunstvoll, einfache Fotos. Momente, die eine Freundin mit der Kamera festgehalten hat. Eine kleine Fotoreportage über einen gemeinsamen Nachmittag. Wir sprachen, lachten, sie drückte immer wieder auf den Auslöser, meist unbemerkt.

Und ich sitze nun da und sehe mir die Bilder an. Da ist mein Lachen, das kenn' ich gut. Solche Schnappschüsse gibt es immer wieder von mir. Wenn ich gut gelaunt bin, zückt schon mal wer den Apparat, um den Moment festzuhalten. Auch bestimmte Gesten, wie ich meine Hände bewege, meinen Kopf zur Seite neige oder mit meinen Augen einen fernen Punkt fixiere, all das kenne ich. Doch selten bekomme ich ein nachdenkliches Bild von mir präsentiert. Na ja, es gibt welche, aber die sind inszeniert, für Fotoreportagen und dergleichen. Aber den intimen Moment festzuhalten, wenn ich in Gedanken ganz mit mir alleine bin, davor scheue ich zurück. Und nun das: Der Fotografie-Blick meiner Freundin sieht alles von mir. Auch meine Nicht-Schokoladenseite. Auch meine Falten an Hals oder um die Augen. Obwohl sie Fotografin ist, hat sie die Bilder nicht geschönt. Gerade weil sie eine gute Fotografin ist, lässt sie die Bilder so, dass man mich sieht. Das ist mir zunächst tatsächlich fremd und ich merke, wie ich innerlich beginne, die Bilder abzugleichen mit Bildern, die mich „schön zeigen“. Ich vergleiche und bewerte. Und genau dieses Verhalten lässt mich innehalten. Was tue ich da? Was verbirgt sich denn hinter alledem? Was für ein Prozess geht da gerade vor?

Ich beschließe, mich darauf einzulassen. Bewusst lasse ich andere innere Bilder von mir los. All jene Bilder der Fotos, die mir so gut gefielen, die in glücklichen Zeiten gemacht wurden oder während irgendwelcher Fotostrecken inszeniert wurden.

Ich öffne mich dafür, mich selbst wirklich zu sehen. Meine Augen wählen einen anderen Modus: empfangender Blick, „YINisch sehend“ nenne ich es in meinen Seminaren. Das Bild kommt von außen in mein Herz und mein Herz bereichert mit seinem Sehen die Eindrücke meiner Augen. So sehe ich plötzlich in einem Bild von mir auch meine Mutter, meine Großmutter und wie sich unsere Leben durch die Ereignisse und das gemeinsame Erleben verwoben haben. Mir scheint, als sehen mich mehrere Wesen aus meinem Gesicht heraus an.

Ein Bild zeigt meine Hände. Eigentlich mochte ich sie nie sehr. Meine Finger sind recht kurz, eher dick, die Handflächen breit. Elegant sieht anders aus. Das sagte damals schon mein Klavierlehrer. Ich spüre dieser Verletzung nach, in diesem Moment. Doch heute fühlt sich mein Sehen für meine Hände geradezu liebevoll an. Ich erkenne in ihnen auch mein vieles Tun, das Erschaffen über Jahre, das Handeln, Zugreifen und Halten. So sehe ich auch meine Hände ganz neu.



Daniela Hutter.
Sie schreibt, bloggt,
spricht und lehrt als
Autorin, Coach und
Seminarleiterin.
Mehr über ihr Sein:
www.danielahutter.com

Fotos: www.shutterstock.com

Hab Mut zu deinem Bild!

Übung (1). Die Bilder der anderen von dir

BITTE EINIGE MENSCHEN AUS DEINEM LEBEN, wenigstens fünf, doch je mehr umso besser, um je ein Foto von dir. Eines, das sie mögen, das dich zeigt, ein Bild, das sie von dir gemacht haben. In Zeiten von Facebook und Co ist das ja nicht unbedingt schwierig. Ansonsten lade sie ein, sie mögen eine Auswahl aus Bildern von dir treffen, die du ihnen zeigst. Mach Kopien davon. Dann klebe die Auswahl der Fotos in ein Schreibheft, stets auf die linke Seite. Die rechte Seite lass frei.

Dann erlaube den Prozess der Begegnung. Schließe dazu zunächst deine Augen. Erlaube deinem Atem, dass er dich trägt und entspannt, sodass du dich ganz auf dein Sehen einlassen kannst. Wenn du die Augen öffnest, betrachte das Foto. Lass es „von außen in dein Innen kommen“. Mit deinem Atmen trage es in dein Herz und lass es dort Platz einnehmen. Nun beschreibe mit dem Herzen, was es fühlt, wenn es mit deinem Bild in Verbindung ist. Beschreibe es auf der rechten, zum Bild dazugehörigen Seite, diese eine Seite. Nicht mehr.

Wiederhole dann den Vorgang unmittelbar oder an einem anderen Tag für die anderen Bilder. Lass dich vom Ergebnis und deinen Gedanken überraschen.

Übung (2). Verschiedene Sichtweisen

WÄHLE EIN FOTO VON DIR AUS, das dir ein gutes Gefühl von dir gibt. Mach Kopien davon oder scanne es ein und schicke es per Brief oder Mail an wenigstens fünf andere Menschen. Erkläre ihnen, du machst eine „Übung“ oder einen „Test“ und bitte um ihren Beitrag, nämlich: Sie mögen dich beschreiben, was/wie sie dich auf diesem Bild sehen. (Tipp: Nenne einen Termin für die Abgabe der Antwort, sonst wartet man auf ungewöhnliche Bitten manchmal ungewöhnlich lange.) Während du auf die Antwort wartest, mach dasselbe für dich.

Betrachte das Foto mit deinem Herzen. Wenn du das Bild ansiehst, atme es in dich ein und lass es dein Herz erreichen. Dann wähle die fühlenden Worte deines Herzens und beschreibe dich. Wenn du dann die Antworten deiner Freunde bekommst, sammle die Beschreibungen, klebe sie eventuell in ein Heft oder hefte sie in ein Mappe. Lass die Worte und Beschreibungen auf dich wirken und beobachte dich, welche innere Resonanz sie in dir erzeugen. Es ist ein besonderes Geschenk von dir an dich, wenn du dir auch diese Gedanken notierst.

Wenn man mit Bildern

arbeitet, ist es hilfreich, wenn man andere Menschen hinzu bittet. Denn die Weise des Sehens (die Sichtweise) oder die Weisheit des Sehens der anderen kann den eigenen Blickwinkel sehr bereichern.



Mehr Rituale für Veränderung, um das eigene Leben „hell zu machen“ und damit einen Beitrag hin zum neuen Wir zu schenken im Buch von Daniela Hutter: **„MACH DEIN LEBEN HELL“**. Goldmann-Verlag. ISBN: 978-3-442-22102-8 Erhältlich auch unter: www.MONDHAUS-SHOP.de

Übung (4). Eine Meditation mit dem Spiegel

DU BRAUCHST DAZU EINEN SPIEGEL, eine Uhr, ein Notizbuch und einen Stift zum Schreiben. Dann schenke dir ganz bewusst Zeit und eine entsprechende Atmosphäre. Vielleicht magst du sanfte Musik, gut riechenden Duft, den Schein einer Kerze. Sorge dafür, dass du ungestört bist.

So schließe nun deine Augen, atme deine Anspannung aus, entspanne dich mit jedem Ausatmen mehr. Wenn du spürst, du kannst den Alltag loslassen, du kommst bei dir an, dann öffne deine Augen, nimm den Spiegel zur Hand und betrachte dich darin. Nimm Blickkontakt mit dir selbst auf und verbinde dich über diesen mit deinem Spiegelbild. Halte diesen Blickkontakt, atme bewusst und lasse Verbindung zu deinem Spiegelbild entstehen. Fühle bewusst aus deinem Herzen heraus die Einheit mit dir, die, als die du dir aus dem Spiegel entgegensehst. Folge der Einladung deiner Seele, nun eins mit deinem Spiegelbild zu sein. Betrachte dich so mindestens 10 Minuten. Beobachte, ob sich dein Bild im Spiegel verändert.

Dann nimm deine Schreibutensilien und die Uhr und beginne zu notieren, was immer sich aus dem Inneren offenbaren will. Nimm dir dafür 30 Minuten Zeit. Beschreibe die Bilder, die du gesehen hast. Notiere einfach, was kommt, denke nicht darüber nach, bewerte nicht, analysiere nicht, kommentiere nicht. Sei eine Sekretärin deiner Selbst, die du dir zum Diktat gerufen hast. Notiere und schreibe alles auf. Bleib dreißig Minuten beim Schreiben und lass dich nicht ablenken. Lass dich überraschen.

Übung (3). Eine Meditation mit dir

NIMM DIR ZEIT UND RAUM FÜR EINE KLEINE MEDITATION! Schließe dazu deine Augen. Genieße das Dunkel und erlaube dir, dich zu entspannen. Setze die innere Intention, dass du dir die vielen Bilder von dir ansehen möchtest, die du in deinen inneren Gedanken-Archiven gesammelt hast. Bitte dann das erste Bild von dir, es möge sich dir zeigen. Betrachte dich mit deinem Herzen. Atme dazu das Bild in dein Herz. Und dann fühle nach: Ist dies ein Bild, das deinem wahren Ich entspricht oder ist es ein Bild, das du für das Außen, für dein Umfeld geschaffen hast? Oder ist es sogar ein Bild, das dir von deinem Umfeld abverlangt wurde? Oder ist es ein Bild, dem du entsprechen möchtest, weil es sich an Fremdbildern orientiert, die uns von außen übermittelt werden? Fühle nach. Kann das Herz eine Zustimmung geben, „Ja, das BIN ich“? Wenn nein, dann atme das Bild bewusst aus. Mach das mit der Intention: Es darf sich auflösen wie Nebel, der dich vom Sehen deines wahren Selbst abhält. Wenn dein Herz dem Bild zustimmen kann, dann heiße es in dir willkommen. Umarme es mit deiner Liebe!