

Geführte Bildbetrachtung für SeelenCollagen als Wegbegleiter

Nimm dir eine der SeelenCollagen zur Hand.

Vielleicht hast du sie ganz bewusst ausgewählt.

Vielleicht ist dein Blick an ihr hängen geblieben.

Oder du hast sie gezogen, ohne zu wissen, warum gerade diese Collage heute zu dir gekommen ist.

Lege oder stelle sie so vor dich, dass du sie gut betrachten kannst.

Nimm dir einen Moment, um bei dir anzukommen.

Spüre den Boden unter deinen Füßen.

Nimm wahr, wie du sitzt.

Wie dein Körper getragen wird.

Wenn es für dich angenehm ist, schließe für einen Augenblick die Augen.

Atme ruhig ein.

Und wieder aus.

Noch einmal ein.

Und aus.

Du musst jetzt nichts erreichen.

Du musst nichts herausfinden.

Du darfst einfach da sein.

Mach eine Pause

Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und richte deinen Blick auf die Collage.

Versuche zunächst, das Bild als Ganzes wahrzunehmen.

Ohne es zu bewerten.

Ohne nach einer Erklärung zu suchen.

Lass deinen Blick über die Farben, Formen, Symbole und Materialien wandern.

Mach eine Pause

Wohin wandert dein Blick zuerst?

Vielleicht zieht dich eine Farbe an.

Eine Form.

Eine Figur.

Ein Symbol.

Vielleicht ist es ein kleines Detail, das du zunächst kaum bemerkt hast.

Bleibe mit deinem Blick einen Moment dort.

Was ist es, das dich an dieser Stelle festhält?

Mach eine Pause

Nimm wahr, was geschieht, während du das Bild betrachtest.

Vielleicht entsteht ein Gefühl.

Vielleicht taucht ein Gedanke auf.

Eine Erinnerung.

Ein inneres Bild.

Ein Wort oder ein Satz.

Vielleicht spürst du auch eine Reaktion in deinem Körper.

Eine Enge oder eine Weite.

Wärme oder Kälte.

Ruhe oder Unruhe.

Ein Ziehen.

Ein Kribbeln.

Oder den Wunsch, tiefer zu atmen.

Du musst nichts davon verändern.

Nimm einfach wahr, was da ist.

Mach eine Pause

Vielleicht berührt dich etwas an dieser Collage.

Vielleicht gibt es darin aber auch etwas, das dich irritiert, abstößt oder unruhig macht.

Auch das gehört zu deiner Begegnung mit dem Bild.

Du brauchst nichts schön zu finden.

Du musst nichts verstehen.

Und wenn sich im Moment gar nichts zeigt, ist auch das in Ordnung.

Mach eine Pause

Lass deinen Blick noch einmal über die gesamte Collage wandern.

Gibt es einen Bereich, den du bisher kaum beachtet hast?

Was entdeckst du dort?

Mach eine Pause

Frage dich nun ganz behutsam: Mach dazwischen immer eine Pause

Was berührt mich an diesem Bild?

Welches Gefühl entsteht in mir?

Welches Wort oder welcher Satz taucht spontan auf?

Welche Erinnerung wird in mir wach?

Lass dir Zeit.

Es geht nicht darum, eine Antwort zu finden.

Manches zeigt sich sofort.

Anderes bleibt zunächst verborgen.

Vielleicht wird es erst später spürbar.

Mach eine Pause

Stell dir nun vor, diese Collage könnte zu dir sprechen.

Sie müsste nichts erklären.

Sie müsste dir keinen Rat geben.

Vielleicht hätte sie nur ein einziges Wort für dich.

Einen Satz.

Eine Frage.

Oder eine Botschaft.

Was würde sie dir sagen?

Mach eine längere Pause

Nimm das Erste wahr, das in dir auftaucht.

Prüfe es nicht.

Bewerte es nicht.

Lass es einfach da sein.

Mach eine Pause

Vielleicht möchtest auch du der Collage etwas sagen.

Etwas, das gerade in dir lebendig ist.

Etwas, für das du bisher keine Worte hattest.

Eine Frage.

Einen Wunsch.

Eine Erinnerung.

Sprich es in Gedanken aus.

Mach eine längere Pause

Betrachte die Collage nun noch einmal als Ganzes.

Hat sich dein Blick auf das Bild verändert?

Siehst du jetzt etwas, das du zu Beginn nicht wahrgenommen hast?

Oder fühlt sich eine Farbe, ein Symbol oder ein Detail anders an als zuvor?

Mach eine Pause

Die Bedeutung dieser Collage liegt nicht allein in dem Bild.

Sie entsteht in diesem Moment.

In der Begegnung zwischen dem Bild und deiner eigenen Geschichte.

Deshalb gibt es kein Richtig und kein Falsch.

Was du wahrgenommen hast, gehört zu dir.

Und das, was sich heute nicht gezeigt hat, darf verborgen bleiben.

Vielleicht begegnet dir dieselbe Collage zu einem anderen Zeitpunkt auf eine völlig neue Weise.

Mach eine Pause

Wenn du möchtest, wähle zum Abschluss ein Wort für das, was du aus dieser Betrachtung mitnehmen möchtest.

Ein Wort, das dich begleitet.

Ein Wort, das dir Halt gibt.

Oder ein Wort, das etwas in dir geöffnet hat.

Mach eine Pause

Atme noch einmal bewusst ein.

Und langsam wieder aus.

Spüre den Boden unter deinen Füßen.

Nimm den Raum um dich herum wahr.

Du kannst die Collage noch einen Moment betrachten oder sie behutsam zur Seite legen.

Vielleicht möchtest du anschließend etwas aufschreiben.

Ein Wort.

Einen Satz.

Eine Erinnerung.

Oder eine kleine Botschaft an dich selbst.

Vertraue dem, was sich gezeigt hat.

Und vertraue auch dem, was noch Zeit braucht.