

Eine Person mit Regenschirm steht an einer Weggabelung im Wald und muss sich entscheiden. Welchen Weg wird sie einschlagen? Der linke Weg wirkt heller, über dem rechten bilden sich dunkle Regenwolken. Interessanterweise wendet sich die Person eben diesem wolkenverhangenen Weg zu. Hat sie sich bereits für diesen entschieden? Was bewegt uns dazu, den schweren, unbequemen Weg im Leben zu nehmen? Mut? Leichtsin? Nervenkitzel? Der Wunsch nach Abenteuer? Der Drang, sich etwas zu beweisen? Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten? Die Gewissheit, gut gerüstet zu sein – im Fall der Person mit einem Regenschirm?



In Anlehnung an unsere Gefühle, die uns manchmal Dinge in Schwarz oder Weiß sehen lassen, habe ich dieses Bild »Schwarz-Weiß« genannt. Die Aufnahme zeigt sieben grasende Schafe, sechs davon sind weiß, eines ist schwarz. Dieses Ungleichgewicht symbolisiert verschiedene Studienbefunde, in denen aufgedeckt wurde, dass die meisten Menschen etwa 15 % des Tages in negativer Stimmung verbringen, der Rest ist eher neutral oder positiv. Interessanterweise zeigt das Bild, dass das schwarze Schaf gut integriert inmitten all der anderen Schafe steht. Es ist kein Außenseiter, es wird nicht weggedrängt, sondern hat dieselbe Daseinsberechtigung wie all die anderen Schafe. Und damit symbolisiert das Bild gut, wie wir Menschen mit negativen Gefühlen umgehen können: achtsam, annehmend, nicht urteilend.



## RESÜMEE

Die Idee, Gefühle zu fotografieren, erscheint erst einmal absurd, denn es handelt sich hierbei um innere Zustände, die sich nicht unmittelbar abbilden lassen. Nichtsdestotrotz können wir achtsam unsere Gefühle wahrnehmen, indem wir ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken, ohne sie zu bewerten. Wir können in ihnen verweilen und versuchen, sie in ein Abbild zu transformieren, in eine Fotografie, die etwas darüber aussagt, wie wir uns fühlen. Wir wandeln einen inneren Zustand in etwas Äußeres, Sichtbares um, ohne dabei jedoch den Anspruch zu haben, dies auf eine perfekte Art und Weise zu tun. Dies ermöglicht es uns, Gefühle als etwas zu betrachten, auf das wir Einfluss haben. Indem wir eine Emotion oder Stimmung nach außen tragen, also verbild-

lichen, verarbeiten wir gleichzeitig unsere Gefühle und machen sie sichtbar. Wichtig ist hierbei jedoch, dass wir uns für diesen Prozess Zeit nehmen und eine achtsame, möglichst wertfreie Grundhaltung einnehmen. So wird beispielsweise das Gefühl Angst nicht zu etwas, das wir um jeden Preis vermeiden müssen, Trauer muss nicht wegagiert und Freude kann verstärkt oder aufrechterhalten werden. Gefühle bilden also die Grundlage für den kreativen Prozess des achtsamen Fotografierens.

### ÜBUNG: EIN EMOTIONSTAGEBUCH ANLEGEN

Im Emotionstagebuch können Sie Ihre Gefühle fixieren. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können die achtsame Fotografie nutzen, um Stress abzubauen, indem Sie sich 20–30 Minuten Zeit nehmen, vielleicht einen Spaziergang machen und versuchen, etwas zu fotografieren, das Ihr inneres Erleben widerspiegelt. Sie können aber auch ganz bewusst positive Gefühle verstärken, indem Sie etwas aufnehmen, das aus Ihrer Sicht Harmonie, Schönheit in sich trägt. Fotografieren Sie jedoch nur für sich selbst und nicht mit dem Ziel, die Bilder zu posten.

