

EINE KÜNSTLERISCHE BETRACHTUNG VON LEBENSEREIGNISSEN

Ereignisse, die einem immer wieder durch den Kopf gehen (und alle anderen), können auf diese Weise gewinnbringend betrachtet werden. Die einzelnen Schritte bauen aufeinander auf, man benötigt etwa eine Stunde ungestörte Zeit. Während dieser Betrachtung bemüht man sich alle Vorurteile (wie jemand oder etwas ist), Wertungen (ob etwas gut oder schlecht ist), Analysen (warum etwas so oder so ist) wegzulassen. Es geht in jedem Schritt allein um die Frage: „Was ist da?“ Man kann diese Betrachtung alleine für sich machen, dann ist es empfehlenswert sich Notizen zu machen. Man kann die einzelnen Schritte auch mit der Hilfe eines guten Freundes/Freundin gehen, dann kann man gemeinsam darauf achten, Vorurteile, Wertungen und Analysen aus der Betrachtung herauszuhalten.

Vorbereitung:

Damit es leichter ist, die nötige innere Ruhe für die künstlerische Betrachtung zu finden, ist es empfehlenswert alle Gefühle, Gedanken, Impulse, die sich bei der Erinnerung an das Ereignis einstellen, kurz zu notieren - und zur Seite legen. Damit die Betrachtung nicht zu lange dauert, ist es wichtig das Ereignis auf einen möglichst kurzen Moment einzugrenzen. (In einem längeren Gespräch z.B. der Moment, als mir der Andere die Worte sagte, die mir nun nicht mehr aus dem Kopf gehen, und vielleicht noch meine Antwort darauf.)

1. Betrachtung der äußeren Erscheinungen:

Leitfrage: Was war von außen zu sehen und zu hören?

Von außen auf die Situation (und sich selbst) schauen, so als wäre sie eine Filmszene. Nur was sichtbar und hörbar ist innerlich wie einen Film ablaufen lassen (Gefühle kann man nicht sehen). Je detaillierter, desto besser: wie sah es ganz genau aus? Wie waren die Menschen gekleidet, wie sah die Umgebung aus? Wer hat was gesagt und getan, der genaue Wortlaut, der Tonfall, die Mimik, die Gesten?

Zum Abschluss der Situation (auf der Ebene der äußeren Erscheinungen) einen Titel geben.

2. Betrachtung der Stimmungen und Dynamik:

Leitfrage: Welche Stimmungen und Dynamiken haben erlebt?

Die Situation innerlich erneut ablaufen lassen, wobei man nun die Stimmungen und Dynamiken abtastet. Auf sich selbst und auf die beteiligten Personen wie auf einen Freund schauen, den man kennenlernen will. Wie waren die Menschen gestimmt (angespannt, entspannt, fröhlich, traurig, gereizt, gelöst, antipathisch, sympathisch etc.)? Dazu kann man auch die gesamte Situation in Bezug auf ihre Stimmungen (Aufbruchsstimmung, Arbeitsatmosphäre, Freizeitstimmung etc.) betrachten. Dann versucht man die Bewegungsgestalt, die Dynamik der gesamten Situation wahrzunehmen (z.B. zunehmende Stauung, plötzliche Explosion, langsame Erstarrung, schnelle Auflösung etc.).

Zum Abschluss der Situation (auf der Ebene der Stimmungen und Dynamik) einen Titel geben.

3. Betrachtung von Gefühlen, Wollen, Bedürfnissen

Leitfragen: Wer hatte welche Gefühle, wer wollte was, wer hatte welche Bedürfnisse?

Die Situation innerlich erneut ablaufen lassen und mit liebevollem Blick auf alle Beteiligten (auch sich selbst!) schauen und sie innerlich nach ihren Gefühlen, nach dem, was sie wollten, nach dem Bedürfnis, der Sehnsucht, die in ihren Handlungen mitschwangen fragen. Man kann auch versuchen, auf sich selbst aus der Perspektive der betreffenden Menschen zu schauen.

Zum Abschluss der Situation einen Titel geben, wie könnte das „Drama“ heißen, das wir heute gemeinsam aufgeführt haben?

4. Betrachtung auf der Ebene der Themen, Ideen, Inspirationen

Leitfragen: Welches Thema haben wir gemeinsam? Was kann ich aus dieser Situation lernen? Will ich immer so handeln? Angenommen die guten Götter haben mir diese Situation geschickt, weil sie es gut mit mir meinen, wofür könnten sie sie mir geschickt haben?

Alle drei Titel und die Situation zusammen betrachten. Mit innerer Offenheit und liebevollem Interesse wie von oben auf die Situation schauen und die Leitfragen an sie stellen. - Welche Ideen, Inspirationen kommen nun?

Zum Abschluss mindestens eine Frage an jede der beteiligten Personen formulieren, mit der man nun leben will. Oder man nimmt sich etwas vor, was man beim nächsten Mal üben will (z.B. Abgrenzung, lernen sich abzugrenzen).