

Melanie Lumma

## Blind

Unser Auge ist Sinnesorgan  
und meistens Spiegel unserer Seele

IHP Manuskript 1908 G \* ISSN 0721 7870



# Blind

## Unser Auge ist Sinnesorgan und meistens Spiegel unserer Seele

Gliederung:

- Einleitung
- Praxisbeispiele und Anwendung
- Zusammenfassung

### Einleitung

Über unser Auge gelangen Bilder und Wahrnehmungen in unser Gehirn. Umgekehrt senden wir unserer Umwelt über die Augen Botschaften zu. Ob wir traurig, glücklich, ängstlich oder wütend sind: Unsere Augen teilen das unserem Gegenüber mit. Was passiert, wenn wir Sehende dieses Sinnesorgan nicht mehr zur Verfügung haben? Warum schließen wir unsere Augen, wenn wir beten, wenn wir weinen, wenn wir träumen, oder wenn wir küssen? Weil wir wissen, dass die schönsten Momente im Leben nicht gesehen, sondern nur gefühlt werden. Auf das Gefühl verlassen sich aber dennoch nur die wenigsten. Die innere Stimme oder das sogenannte Bauchgefühl. Oftmals kommen diese Eigenschaften durch Alltagsstress, negative Erfahrungen oder Abstumpfung abhanden.

Die Auswirkungen einer ungesunden Selbstwahrnehmung können schlimm sein. Betroffene haben das Gefühl, keinen Sinn in ihren Handlungen zu finden, sind häufig niedergeschlagen, demotiviert und können sogar Depressionen entwickeln.

Sich in solch einer Stimmung auch noch bewusst dem eigenen Gefühl zu stellen, ist dadurch noch schwieriger. Bei Problemen, Blockaden oder Irritationen im Leben, ist es meiner Meinung nach eine gute Gelegenheit, das Sinnesorgan zu schließen, um sich bewusst mit den eigenen Emotionen auseinander zu setzen.

Sich selbst in Ruhe wahrzunehmen, ohne Fremdbestimmung (*in dem Fall das Auge*). Bei der Selbstwahrnehmung können aber gleich zwei Probleme auftreten: Entweder werden sich erst gar keine Gedanken über die eigene Persönlichkeit, mitsamt den Stärken und Schwächen, gemacht, oder die eigene Wahrnehmung ist verzerrt, weil man sich selbst belügt oder eigene Fähigkeiten anders wahrnimmt.

Warum Selbstwahrnehmung einen so großen Stellenwert hat und wie man lernen kann, die Frage „*Wer bin ich?*“, „*Was sind meine Bedürfnisse?*“, usw. besser zu beantworten, möchte ich folgende Methode beschreiben.

»Blind«, oder auf Deutsch blind gezeichnete Form des eigenen Kopfes.

Es gibt keine Literatur darüber, lediglich wird die Methode in einigen Büchern oder Broschüren als ähnliche Übung beschrieben. Ich habe die Basismethode bei Frau Hella Jansen Hack in einer Wahlwoche Animus und Anima kennengelernt.

Material: Ein großes Blatt, Stifte/Kreiden oder ähnliches, Kreppband und eventuell etwas stimmungsvolle Musik. (*Ich bevorzuge Musik*)

Die Aufgabe: Mit geschlossenen Augen ein Bild malen. Nicht irgendein Bild, sondern den Umriss des eigenen Kopfes. Man ertastet nach und nach sein Gesicht und zeichnet das gefühlte auf das Papier, ohne dabei die Augen zu öffnen. Zeit spielt keine Rolle. Jeder hat die Zeit, die er braucht.

Als Erweiterung dieser Methode kann man noch dazu einladen:

- Wünsche in den gezeichneten Kopf zu schreiben oder zu malen (*sehend*).
- Ein Problem einzuzeichnen, welches einen gerade beschäftigt (*sehend*).
- Lieblingsträume (*sehend*).
- usw.

Anschließend werden die Bilder - ohne Namen - in die Mitte des Raumes gelegt und jeder Teilnehmer hängt das Bild eines anderen im Raum auf. Oder es wird in einem Einzelsetting das eigen gemalte Bild auf gehangen.

Meine Methode die Selbstwahrnehmung zu stärken und seine Ressourcen zu aktivieren, basiert besonders auf 4 elementaren Entwicklungsstadien und deren Botschaften nach Pamela Levin:

1. Sein: Du hast ein Recht zu leben, da zu sein. Du hast Bedürfnisse.  
In der Übung ist man ganz bei sich, durch die geschlossenen Augen konzentriert man sich auf seinen Atem, das Sitzgefühl, die Geräusche und seine Gefühle, man ist einfach da.
2. Tun: Du darfst erforschen, etwas tun und neugierig sein.  
Bei der Übung entdeckt man durch Ertasten ganz neue Facetten seines Selbst.
3. Denken: Du darfst nachdenken über das, was du fühlst und Neues entdecken.  
In der Übung ist etwas Ungewöhnliches, das Gefühl sich zu ertasten und sich gleichzeitig auf ein Blatt Papier zu bringen. Was löst es gerade aus?
4. Identität: Du darfst sein wer du bist.  
In der Übung: das Bild betrachten, in seiner ungewöhnlichen Form. Das bin ich? Ja auch das bin ich.

Das Bild offenbart uns das Gefühl des eigenen Körpers, die Ungleichheit der Kopfform. Vielleicht funktioniert das Gehirn so, dass das, was man zeichnet, ein inneres Bild ist. Vielleicht ist das aber auch nicht der Fall. Ich betrachte es als Gelegenheit, etwas Ungewöhnliches zu tun und zu erleben, wie es ist, wenn man sich selbst nicht kritisieren oder korrigieren kann.

Bei dieser Übung soll kein Ziel oder Ergebnis in den Blickpunkt genommen werden. Es geht in dem Moment einzig und allein um das Wahrnehmen seiner selbst.

Durch die Musik, die ich gerne verwende, entsteht ein beruhigendes Gefühl und man konzentriert sich eher auf sich und die Klänge, als auf die Geräusche der anderen Teilnehmer, oder vom Counselor, was vom eigenen Selbst ablenken könnte.

Ich bevorzuge deshalb Musik mit Niedrigfrequenzen, die nachweislich den Pulsschlag beruhigen und einen aufgewühlten, nervösen Körper besänftigen.

## Praxisbeispiele und Anwendung

In einer Gruppe, mit ausschließlich Jugendlichen im Alter von 13-16 Jahren, sind unglaubliche Bilder entstanden und die Wünsche in den Kopfformen waren sehr berührend. Ich hatte anfangs Bedenken, ob sich diese etwas schwierige Altersgruppe, gemischt aus Jungen und Mädchen, überhaupt auf diese Art der Arbeit einlassen würde. Es hat jedoch kein einziger Teilnehmer geögert, gelacht oder sich gesträubt.

Hier einige Bilder:



**\*\* Bild 1 \*\*** („Tanzen, Süßes, Urlaub“)



**\*\* Bild 2 \*\*** („Liebe, Familie, Freundschaft“)



**\*\* Bild 3 \*\*** („Die Kraft zum Leben“)



**\*\* Bild 4 \*\*** („Das macht mich glücklich“)



**\*\* Bild 5 \*\*** („andere Menschen – Gemeinschaft“)



**\*\* Bild 6 \*\*** („Liebe / geliebt werden“)



**\*\* Bild 7 \*\*** („Freunde, Mutter, Vater, Schwester“)

Mit unglaublich großer Wertschätzung haben die Schüler die Bilder angeschaut. Keiner wusste, wer welches Bild gemalt hat. Die gesamte Klasse wurde ruhig und homogen, wie ich es vorher noch nicht erlebt habe.

Hilfreich ist diese Art der Arbeit bei Mobbing oder gemischten Migrationsklassen. Viele Bilder gleichen sich in Ihren Wünschen und Werten.

Das Aufhängen der Bilder durch andere Teilnehmer kann ein Gefühl der Verbundenheit zulassen. Das Gefühl der Wertschätzung des Gemalten, in seiner Unvollkommenheit, löst ein Gefühl der Akzeptanz und Nähe aus, die deutlich zu spüren ist.

Oftmals ergeben sich unerwartete, tiefe oder überraschende Momente. Es können Blickwinkel entstehen, die erkennen lassen, dass ein Problem, eine Krise nicht richtig verarbeitet wurde. Gemeinsamkeiten oder schöne Momente und Träume bieten viel Raum für Gespräche.

Ich gebe dann die Möglichkeit, entweder im Plenum über die entstandene Situation zu sprechen und sich Unterstützer und Helfer aus der Gruppe zu suchen, oder aber es entsteht der Wunsch, sich in Einzelberatungen mit dem Thema genauer auseinander zu setzen.

Nicht nur im Gruppenkontext ist diese Methode eine schöne Übung, auch in einer Einzelberatung kann diese Technik sehr hilfreich sein.

Hier ein Einzelbeispiel:

Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene benutzen ihr Mobiltelefon schon fast zwanghaft, um mit der Außenwelt zu kommunizieren oder um ein möglichst perfektes Foto von sich zu schießen, welches sie dann in sozialen Netzwerken veröffentlichen. Mit dem perfekten Profil und dem perfekten Bild wird man mit sogenannten „Likes“ und Kommentaren belohnt. Das Gehirn schüttet Glückshormone aus, und man fühlt sich bestätigt und wertgeschätzt. Bei „Dislikes“ ist es natürlich genau das Gegenteil. Also versucht man, sich mit der Perfektion der Inszenierung seines Selbst immer und ständig in den Mittelpunkt zu setzen, um genügend positive Aufmerksamkeit zu bekommen und kann sich selbst darin verlieren. Es liegt hier meist kein ausgeprägtes Selbstbewusstsein zugrunde, sondern eine tiefe Selbstverunsicherung und eine völlig falsche Selbstwahrnehmung. Was, wenn das Telefon nicht greifbar ist? Wenn Du nichts siehst? Wie fühlst Du dich wirklich? Wie bist Du wirklich? Was ist wirklich?

Ein 18jähriger kommt zu einer Beratung. Er fühlt sich einsam und depressiv. Er beschreibt es als ein leeres Gefühl, kann es aber nicht zuordnen. Bei unserem ersten Gespräch guckt der junge Mann permanent auf sein Telefon. Im ersten Treffen lernen wir uns erst einmal kennen.

Beim zweiten Treffen schlage ich ihm die Methode des Blindzeichnens vor. Er musste lange überlegen, denn die Bedingung ist, dass er sein Telefon für 1 ½ Stunden nicht benutzen darf.

Als er die Methode dann mitmachte und sich darauf einlässt, passiert Erstaunliches. Er realisiert, wie manipuliert er durch seinen Handykonsum ist, wie blockiert und vereinsamt. Dass ihm wirkliche Freundschaften fehlen. Dass er gar nicht so ist, wie er sich öffentlich darstellt. Dass er andere Werte und Wünsche hat. In seinen gemalten Kopf hat er ganz banale Dinge geschrieben, die eigentlich Normalität sein sollten. Durch diese Technik können wir aufbauend mehrere Sitzungen durchführen, und er findet für sich hilfreiche Lösungen, um seine Situation zu verändern, um zufrieden leben zu können.

Hier sein Bild:



**\*\* Bild 8 \*\*** („Musik, Liebe, Freunde, Familie“)

Wie ist es also - ohne Sinnesorgan - seine rationale Wahrnehmung auszuschalten? Sich bewusst mit sich selbst zu beschäftigen, auf andere Sinnesorgane zurückzugreifen, zum Beispiel zu hören, zu riechen, zu fühlen? Die Erfahrung sich anders wahrzunehmen. Die Stimmigkeit des Ganzen wird durch keine visuelle Kontrolle getrübt. Hier geht es um Fragen von Risikobereitschaft und Kontrollbedürfnis. Häufig kommt auch das Thema des Perfektionismus auf:

„Wie perfekt muss ich sein?“ „Wer verlangt das von mir?“ „Wann kann ich mir die Erlaubnis geben unvollkommen zu sein und Fehler zu machen?“ „Sehe ich, dass es anderen auch so geht?“



Diese Übung ist jedoch nicht nur in einem problematischen Kontext eine sehr hilfreiche Methode. Man kann diese Art des Malens auch als ein auflockerndes Kennenlernspiel gebrauchen. Die Übung hilft den Teilnehmern in der Regel, lockerer zu werden und sich freier auszudrücken.

Hier ein Beispiel:

Zwei Personen sitzen sich gegenüber. Jeder hat ein Blatt und einen Stift in der Hand. Sie haben 1 Minute Zeit sich ihr Gegenüber anzuschauen. Danach schließen sie ihre Augen und versuchen den Kopf des Gegenübers auf das Papier zu bringen. Nur aus der kurzen Erinnerung. Natürlich funktioniert das nicht wie erhofft, und die porträtierten Köpfe sehen sehr lustig aus. Über diese gemeinsame enthemmte Erfahrung wird eine Barriere genommen. Man kann über seine „Fehler“ lachen.

Man beurteilt den anderen nicht mehr mit kritischen Blicken und Gedanken wie „Was ist das für einer?“, „Was denkt er über mich?“ oder „Wie muss ich mich jetzt verhalten?“. Über diese Erfahrung werden Äußerlichkeiten und Blockaden minimiert.

Zu welcher Gelegenheit man diese Übung auch einsetzt, ob im Gruppenkontext, in Einzel- oder Spielsituationen usw., für mich hat diese Methode eine enorme Kraft.

Einen treffenden Satz sagte einmal John Bramblitt:

***„Die Kunst hat mein Leben wieder in Form gebracht.“***

## Zusammenfassung

Eine gesunde Selbstwahrnehmung ist für die Weiterentwicklung unbedingt notwendig. Wer etwas in seinem Leben ändern möchte, der muss erst einmal wahrnehmen, wer oder was er ist. Die Intuition oder das Bauchgefühl ist bei vielen Menschen abhandengekommen. Durch die ungewöhnliche Methode „Blind“ kann man lernen, auf seine Gefühle zu hören und mehr sich selbst und seinen Fähigkeiten zu vertrauen.

## Biographische Notiz

Name:	Melanie Lumma
Wohnort:	Eschweiler
Berufsbezeichnung:	Sängerin, Schauspielerin, Fachkraft für Schulsozialarbeit, QM-Beauftragte, IHP Verwaltungsangestellte
Fachrichtung:	Kunst- und Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Dr. Klaus Lumma, Hella Jansen-Hack
LehrTrainer:	Dr. Klaus Lumma, Anke Kaulen

