



Meditation und Kunst

Andreas de Bruin, Professor für Achtsamkeit und Meditation an der Hochschule München, hat für seine Studenten den Ansatz „Meditation and Art“ entwickelt, der es Menschen jeden Alters ermöglicht, sich ganz auf die Werke großer Meister einzulassen, sie bewusster wahrzunehmen und besser zu verstehen.

Text: Andreas de Bruin | **Fotos:** Stefan Zinsbacher, Sandra Sommerkamp

Betrachtet man die Entstehung der Werke großer Meister der Malerei, wird als Inspirationsquelle nicht selten eine Verbindung mit dem Göttlichen genannt. Bei Rembrandt sprach man von der „Erhebung seiner Seele“ und Albrecht Dürer betonte: „My sach die gat / Als es oben schat – Meine Geschicke werden von oben bestimmt“. Sich dieser Quelle anzunähern und von ihr inspiriert, das heißt beseelt zu werden, beinhaltet, das Bild in seiner ganzen Tiefe wahrzunehmen und zu verstehen.

Allerdings fehlt vielen Studenten und Museumsbesuchern das nötige Handwerkszeug, um einen intensiven Zugang zu einem Gemälde zu finden. Museumsführungen sind an dieser Stelle sehr wertvoll, aber die Vermittlung bloßer Informationen über das jeweilige Werk kann dem eigenen Zugang sogar im Wege stehen, da sie den Wahrnehmungsprozess zu sehr lenkt. Es ist wichtig, dass Raum bleibt, um das Bild selbst zu erfahren. Ebenso bedarf es beim Betrachter innerer Ruhe und Offenheit. Deshalb habe ich „Meditation and Art“ entwickelt, um jungen Men-

schen wie auch älteren Teilnehmern Kunst auf eine neue Weise näherzubringen.

Die zentrale Rolle der Stille

Beim Ansatz „Meditation and Art“ spielt vor allem die meditative Stille eine wichtige Rolle, und zwar die Stille vor, während und nach dem Betrachten eines Bildes. Diese wird erreicht durch eine innere Zentrierung, zum Beispiel durch die Besinnung und Konzentration auf den eigenen Atem. Die Stille während des Betrachtens entsteht durch die Fokussierung auf die verschiedenen Aspekte des Bildes. Damit tritt der Betrachter in einen inneren Dialog mit dem Bild, indem er versucht, sich möglichst nicht durch abschweifende Gedanken oder Emotionen, die sich nicht auf das Bild beziehen, ablenken zu lassen. Die Verschmelzung, die dadurch entsteht, verschafft die Möglichkeit, sich auf das Bild als Ganzes einzulassen und auch seine besondere Ausstrahlung wahrzunehmen.

Geh- und Atemmeditation

Ich führe die Studenten in einige grundlegende Techniken ein, die es ermöglichen, in eine Haltung der Gelassenheit, der Achtsamkeit und inneren Ruhe zu kommen, die für die eingehende Betrachtung der Kunstwerke

Gemeinsame Stille, Fokussierung und Austausch sind wichtige Bausteine von „Meditation and Art“-Veranstaltungen

nützlich ist. Das geht schon damit los, dass sie sich beim Betreten eines Museums möglichst nicht von den vielen Eindrücken und den Besuchern ablenken lassen. Hier ist die Gehmeditation wirkungsvoll: Wenn ich mit den Studenten zu einem Bild gehe, bitte ich sie, auf ihre Füße und Schritte zu achten; je konzentrierter sie dies tun, desto weniger lassen sie sich von den Bildern, Geräuschen und Menschen um sich herum ablenken. Beim Bild angekommen, widmen wir uns gemeinsam für einige Minuten mit geschlossenen Augen dem eigenen Atem.

Die Bildbetrachtung

Erst danach betrachten wir gemeinsam das Bild. In Kleingruppen beschäftigen wir uns ausführlicher mit einem Aspekt des Werks: zum Beispiel mit den Farben, der Komposition, den Figuren, Gegenständen oder Symbolen, dem Ausdruck, den Lichteffekten oder der Technik. Wichtig dabei ist das objektive Schauen, ohne abzuschweifen. Danach werden alle gefundenen Details zusammengetragen.

Zur Veranschaulichung möchte ich hier beispielhaft Ergebnisse einer Bildbesprechung von Albrecht Dürers „Selbstbildnis im Pelzrock“ in der Alten Pinakothek München anführen: Bezüglich der Komposition fiel einigen Studenten auf, dass das Auge des Betrachters von unsichtbaren Linien zur Hand und zum Kopf des Porträts geführt wird. Andere erinnerte sie an die Art und Weise, in der Christus in der Ikonenmalerei dargestellt wird. Vor allem die strenge Frontalhaltung und erhobene Hand seien dafür kennzeichnend. Allerdings weist ein Finger Dürers direkt aufs Herz. Wir kamen auch auf die Lichtwirkung zu sprechen: Die eigenen Körperschatten modulierten das Gesicht und den Körper Dürers, neben den Augen sei vor allem die rechte Hand betont. Überhaupt zogen vor allem die Augen des Künstlers die Aufmerksamkeit auf sich: Der Blick sei direkt, offen, kraftvoll und selbstbewusst – ein gewisser Stolz komme darin zum Ausdruck: Die Figur im Bild schaue den Betrachter an, zugleich aber auch wieder nicht.

Allen fiel die überaus realistische Malweise auf: Details wie der Pelzkragen und die Locken sind fein ausgearbeitet, ebenso die Augen und der Schnurrbart. Eine Studentin sah auf der glänzenden Hornhaut des Augapfels sogar die Spiegelung eines Fensterkreuzes. Eine andere

meinte, das Bild wirke wie das klassische Porträt eines eleganten Edelmannes.

Auf Augenhöhe der abgebildeten Figur befinden sich eine Zahl, zwei Buchstaben und eine Inschrift: links das Monogramm AD und die Jahreszahl 1500, rechts die lateinische Inschrift „Albertus Durerus Noricus / ipsum me propriis sic effin / gebam coloribus aetatis / anno XXVIII“. Jemand bemerkte, dass diese Zahlen und Buchstaben ein weiteres Kreuz bildeten, dessen Kreuzungsstelle die Vertikale und Mitte des Gesichtes seien.

Dass so vieles entdeckt wurde, sich mit einigen Assoziationen von anderen Werken verband und so zu einem starken Gesamteindruck zusammenfügte, lag an dem frischen, intensiven Blick, mit dem alle das Bild betrachteten, sowie daran, dass wir diese Beobachtungen miteinander teilten, was sie verstärkte und weiterführte.

Kunstgeschichtliches Wissen

Nach einer solchen eingehenden Bildbetrachtung werden die Daten zum Werk (Künstler, Entstehungsjahr, Größe, Malweise) herangezogen. Diese sind meist als Kurztext neben dem Bild angebracht. Um die Bildgegenstände und ihre jeweiligen Bedeutungen richtig beschreiben zu können – die Ikonografie – sowie den gesamten Bildinhalt in Bezug zur damaligen Zeit zu erfassen – die Ikonologie –, werden weitere Informationen zu Bild und Künstler vermittelt: In welcher Epoche ist das Bild entstanden? In welcher Lebensphase des Künstlers? Von wem wurde er in seiner Laufbahn inspiriert? Warum hat er dieses Werk auf diese Weise gemalt? Was will er mit seinem Bild aussagen?

In Bezug auf unser Beispiel war vor allem Folgendes bedeutsam: Auf seiner ersten Italienreise im Jahr 1494 kam Albrecht Dürer mit einem ihm völlig unbekanntem Künstlerverständnis in Berührung. War in seiner Heimat die Malerei noch ein zunftmäßiges Handwerk, wurden Künstler in Italien als Gelehrte und Wissenschaftler angesehen. In diesem „Selbstbildnis im Pelzrock“ ist seine veränderte Sicht auf den Künstlerberuf klar zu erkennen.

**Albrecht Dürer (1471–1528):
Selbstbildnis im Pelzrock, 1500,
Lindenholz (Tilia sp.), 67,1 x 48,9 cm;
© Bayerische Staatsgemäldesammlungen,
Alte Pinakothek, München**



*My sach die gat /
Als es oben schtat –
Meine Geschicke werden
von oben bestimmt.*

Albrecht Dürer

Mit seinem Monogramm AD ist das Werk signiert. Ebenso ist das Entstehungsjahr angegeben. Die Übersetzung der lateinischen Inschrift lautet: „So schuf ich, Albrecht Dürer aus Nürnberg, mich selbst mit charakteristischen Farben im Alter von 28 Jahren.“

Dass das Bild an Darstellungen Christi erinnert – bis auf den Marderpelzrock und die auf sich selbst und den Rock gerichtete Hand – ist eine Aufforderung Dürers, den Künstler als zweiten Schöpfer (*imitatio Christi*) zu sehen, der mittels seines Genies wie Gott Perfektes und Dauerhaftes schaffen kann. Um dies zu untermauern, fallen die Augen sowie die Hand der Figur deutlich ins Licht, die beiden wichtigsten Werkzeuge eines Malers.

Die glänzenden Locken und der gepflegte Bart weisen auf eine höhergestellte Herkunft hin. Nach der damaligen Kleiderordnung war der Pelzrock nur Privilegierten wie etwa Ratsherren mit richterlichen Befugnissen vorbehalten. Dieser Bezug ist wichtig: Die Aufgabe des Künstlers ist es, Maß, Zahl und Proportion mittels Augenmaß richtig zu beurteilen und so Schönheit zu schaffen und die Weltordnung wiederzugeben. Und da im erweiterten Sinne auch Verhaltensweisen Maß und Proportionen unterliegen, übernimmt für Dürer der Künstler in seiner Rolle als zweiter Schöpfer, wie Christus, auch die Rolle eines Weltenrichters.

Und es bleibt spannend: Die Studenten erfahren, dass Albrecht Dürer 1509 in den Großen Rat der Stadt Nürnberg berufen wurde und erst ab diesem Zeitpunkt den mit Marderpelz gefütterten Umhang hätte tragen dürfen. War es eine bewusste Provokation oder hat er sein Selbstbildnis eventuell später gemalt?

Das Selbstbildnis enthält noch eine weitere Bedeutung: den Menschen und besonders den Maler in der Nachfolge Christi. Betrachtet

man das Bild, hat man den Eindruck, durch die Figur im Bild seinerseits angeschaut zu werden. Das Fensterkreuz auf der Hornhaut des Augapfels ist einerseits die naturgetreue Abbildung der Spiegelung des Zimmerfensters, andererseits aber auch ein weiterer religiöser Verweis: Der Blickkontakt zwischen dem Dargestellten und dem Betrachter erfolgt durch das Kreuz. In Bezug auf die *imitatio Christi* würde es bedeuten, selbst zum Christus zu werden, aber nicht durch die Bürde, sein Kreuz auf sich zu nehmen, sondern durch das Tragen des eigenen Kreuzes und das Meistern der eigenen Herausforderungen im Leben.

Bedeutend in diesem Zusammenhang ist auch, dass der Zeigefinger über dem Marderpelz nach oben Richtung Herz weist: Der Weg der *imitatio Christi* führt übers Herz.

Abschließende Betrachtung

Am Ende beschließen wir unsere Betrachtung mit einer weiteren kurzen Stille-Meditation, in der wir uns das Bild nochmals innerlich vor Augen führen. Das Feedback der Studenten und Teilnehmer ist immer wieder beeindruckend. „Ich habe eine Gänsehaut!“, sagte eine Studentin nach dem Betrachten von Dürers Selbstporträt. „Er schaut mich mit so viel Ruhe und Kraft an und irgendwie durch mich hindurch!“ Andere meinten: „Für mich schaut er seitlich vorbei!“ „Nein, ich finde, er betrachtet mich!“ Und eine andere Studentin fügte hinzu: „Für mich ist es Gelassenheit und Ewigkeit!“

Insgesamt zeigen sich die Studenten und Teilnehmer immer wieder erstaunt, wie viel es in einem Bild zu entdecken gibt. Das Entscheidende ist, dass viele von ihnen berichten, dass sie die Gemälde jetzt ganz anders betrachten, dass sie durch die Meditation einen tieferen Zugang dazu haben, Kunst besser verstehen lernen und sich auf neue Weise mit alten Meisterwerken verbinden können.

www.hm.edu/meditationsmodell