



Von links: Vorstudien; der Weg zu den richtigen Blautönen. Links unten: Andreas de Bruin im Atelier.

Die Kunst, bei sich selbst anzukommen



Andreas de Bruin, Professor für Achtsamkeit und Meditation, führt seit zehn Jahren Studenten in Museen, um Bilder großer Meister zu betrachten, die für ihn Erfahrungsräume zur inneren Bildung öffnen. Nun bezieht er auch die eigene künstlerische Tätigkeit mit ein. Dabei geht es ihm vor allem darum, über den schöpferischen Prozess mit seinem inneren Resonanzraum in Kontakt zu kommen.

Text und Interview: Norbert Classen

Wir kommen offen in diese Welt. Ohne Rollenzuweisungen, ohne Schablone davon, wer wir sind“, sagt Andreas de Bruin. „Doch mit den Jahren legt sich Schicht um Schicht darüber: Erwartungen, Normen, Leistungsanforderungen, Vorstellungen davon, wie man zu sein hat oder meint zu sein, um seinen Platz in Familie, Schule und Gesellschaft zu finden. Vieles davon ist notwendig, um im Leben handlungsfähig zu bleiben. Problematisch wird es jedoch, wenn wir beginnen, diese Rollen mit unserem eigentlichen Wesen zu verwechseln.“

Tun wir das, entsteht nach und nach ein dichtes Geflecht aus Gewohnheiten, Selbstbildern und inneren Dialogen. Wir funktionieren, organisieren, optimieren – und verlieren dabei den Kontakt zu dem, was uns im Kern ausmacht. Die Verbindung geht nicht plötzlich verloren – sie tritt allmählich in den Hintergrund.

Kunst als Erinnerungsraum

Andreas de Bruin zeigt in seiner Arbeit, wie Kunst uns dabei unter-

stützen kann, diese Verbindung wiederherzustellen und zu kultivieren. In seinem Projekt *Meditation and Art* hat er seit 2016 viele Hundert Studierende aus aller Welt durch bedeutende Museen geführt (siehe auch unseren Artikel „Meditation und Kunst“ in *moment by moment* 1/2020). Dabei bleiben sie lange vor einem einzigen Werk stehen – in stiller Betrachtung und im gemeinsamen objektiven Austausch, wobei es nicht darum geht, das Kunstwerk im üblichen Sinn theoretisch zu verstehen oder gar zu bewerten. Es geht um eine Annäherung an die Zusammensetzung der Formen und Farben und somit im tieferen Sinn um die vom Künstler hineingelegte Intention.

Im Zentrum des Ansatzes stehen das Kunstwerk als Bewusstseinsobjekt und die Qualität der eigenen Wahrnehmung. De Bruin reduziert bewusst den erklärenden Input und schafft stattdessen Raum: für Stille, für Zeit und damit für das, was sich im Betrachten zeigt. Die Erfahrung vieler Teilnehmer ist, dass sich etwas verändert, wenn man eine Weile bei einem Kunstwerk bleibt: dass sich die Wahrnehmung vertieft und Resonanz entsteht.

So wird Kunst zu einem Erinnerungsraum. Nicht im Sinne einer Erinnerung an vergangene Erlebnisse, sondern als Möglichkeit, sich an einen inneren Zustand zu erinnern, der im Alltag oft überlagert ist. An eine Form von Gegenwärtigkeit, in der wir nicht leisten oder funktionieren müssen, sondern einfach sein und wahrnehmen dürfen.

Diese Haltung endet nicht im Museum. Wir alle kennen solche Momente: Auf einmal ist eine Melodie in unserem Kopf, von der wir nicht wissen, wo wir sie schon einmal gehört haben. Oder ein Satz, der nach vielen Jahren nachklingt und uns nicht mehr loslässt. Solche Augenblicke sind besonders. Sie passen nicht in unseren getakteten Alltag, in dem wir meist wissen wollen, was etwas ist, wofür es gut ist und wie wir es einordnen sollen.

Oft gehen wir über solche Augenblicke hinweg, weil wir es nicht gewohnt sind, innezuhalten und ihnen Raum zu geben. Berührt zu sein, gilt schnell als subjektiv, vielleicht sogar als unprofessionell, vor allem im akademischen Kontext. Also wenden wir uns ab und kehren zum Gewohnten zurück. Es



Ausschnitte aus dem Bild „Die Ausrichtung des Denkvermögens Nr. 4“; Mitte: Andreas de Bruin

bleibt eine leise Ahnung: Da war doch was – aber was eigentlich?

Stimmigkeit und Wahrheit

Kunst zu schaffen oder uns auf andere Weise kreativ zu betätigen, kann somit ein Weg sein, uns mit uns selbst zu verbinden. Vielleicht fragen Sie sich: Wie erkenne ich, welches mein Medium ist? Malerei, Musik, Schreiben, Kochen, Gartenarbeit oder etwas ganz anderes, das sich im Alltag zeigt?

Für Andreas de Bruin liegt die Antwort nicht so sehr in der Wahl des Mediums, als vielmehr in der inneren Verbindung. „Das Entscheidende ist nicht, was man macht“, sagt er, „sondern ob das, was man tut, in Resonanz ist mit dem eigenen Inneren – oder ob man vor allem Erwartungen von außen erfüllt.“

Resonanz zeigt sich für ihn nicht als Euphorie oder Begeisterung. „Es ist eher eine Stimmigkeit“, beschreibt er, „ein Gefühl von: Das passt, ohne dass man es sofort erklären kann. Wo diese Stimmigkeit fehlt, wird oft kompensiert – durch zu viele Überlegungen bis hin zu Ehrgeiz oder Perfektionismus. Dann ist man zwar sehr beschäftigt, aber wahrscheinlich nicht verbunden.“ Wenn wir mit unserem Inneren mitschwingen, wird alles leichter.

Vielleicht ist das der besondere Wert von Schönheit: dass sie uns nicht erklärt, wer wir sind, sondern uns wieder mit unserem eigentlichen Wesen verbindet.

„Malen, Musizieren, Kochen, Spazieren – das alles sind ästhetische Medien“, so de Bruin. Sie ermöglichen Erfahrungen, in denen innere Ressourcen neu erlernt, reaktiviert oder erweitert werden. „Es geht nicht darum, dass man etwas schaffen muss“, betont er. „Manchmal zeigt sich Ausdruck einfach darin, dass man bei sich bleibt und das ausstrahlt. Auch das ist wirksam.“

Damit berührt er eine ältere Definition von Ästhetik. Ursprünglich meinte sie nicht Dekoration oder Geschmack, sondern Wahrnehmung – *aisthesis*. Im engeren Sinn war die Auslegung sogar Schönheit als Ausdruck von Stimmigkeit und ein Synonym für Wahrheit: nicht im moralischen Sinn, sondern als das, was wesentlich und echt ist. „Man merkt, ob etwas aus dem Inneren kommt“, sagt de Bruin. „Und man merkt auch, wenn es zu kopflastig ist.“

Übertragen auf das eigene Leben, heißt das: Wenn wir mit uns selbst verbunden sind, entsteht eine neue Qualität von Schönheit. Sie zeigt sich, wenn Denken, Fühlen und Körper durchlässig werden – und wir aufhören, etwas darstellen zu wollen. Womöglich ist es genau das, wodurch wir spüren, ob wir auf dem richtigen Weg sind: nicht weil etwas laut ist, sondern weil es ruhig wird.

Die innere Ausrichtung

Für de Bruin ist das Medium, zu dem er neben klassischer Musik am stärksten in Resonanz geht, die Farbfeldmalerei. „Die Bilder erscheinen mir innerlich“, beschreibt er seinen Zugang. Es ist alles schon da, aber es ist nicht einfach, die einzelnen Farbnuan-

cen exakt wahrzunehmen. Und nach dieser Innenschau ist der weitere Schritt und die Herausforderung, diese Farben entsprechend auf die Leinwand zu bringen: Die Ölqualität, die Grundierung sind ebenfalls Komponenten, die eine wichtige Rolle spielen. Das ist alles Handwerk, das für den Schaffensprozess benötigt wird.

Bei der Betrachtung eines Kunstwerks oder beim Hören eines Musikstücks ist es ähnlich. Je weniger wir es durch unsere Konzepte und Erwartungen filtern, umso unmittelbarer spricht es zu uns. Mit der Zeit können sich so überraschende Zusammenhänge offenbaren. Eindruck und Ausdruck sind auf diese Weise das Gleiche, nur die Richtung unserer Aufmerksamkeit geht einmal von außen nach innen, das andere Mal von innen nach außen.

Dieser Reichtum kann sich auch in einer Naturerfahrung oder im einfachen Dasein zeigen. Wenn Eindruck und Ausdruck nicht mehr getrennt sind, wenn Denken, Fühlen und Wahrnehmen durchlässig werden, tritt etwas hervor, das zuvor verdeckt war – und berührt uns. Das ist auch körperlich spürbar: Wir werden wacher und innerlich weiter.

Wichtig ist, so de Bruin, Raum zu lassen, still zu werden, zu vertrauen. Was daraus entsteht, ist offen. Für manche ist es ein Bild, für andere ein Lied, eine Entscheidung ... Wenn das Wesentliche – der innere Kern – sichtbar oder spürbar wird, verändert sich nicht nur unser Blick auf die Kunst. Es verändert sich auch unser Verhältnis zu uns selbst und anderen – und damit auch zu dem, was wir tun, sagen und lassen. Vielleicht

ist das der besondere Wert von Schönheit: indem sie das Innere dessen, was betrachtet wird, sichtbar macht, fordert sie uns auf inzuhalten. Und gleichzeitig verbindet sie uns in diesem Moment mit unserem eigentlichen Wesen, indem sie mit ihm mitschwingt.

Andreas de Bruin: *Farbfeldmalerei und die Ausrichtung des Denkvermögens*, Selbstverlag 2025

Andreas de Bruin: *Meditation & Art. Große Werke der Malerei bewusst wahrnehmen*, Selbstverlag 2026

Gratisdownload als PDF unter: www.andreasdebruin.com



Für Dich. Für unsere Zukunft. Für unsere Gesundheit.

Erweitern Sie Ihre beruflichen Chancen und qualifizieren Sie sich als

Klinische Waldtherapeutin (m/w/d)

Als Ergebnis der ersten nationalen Querschnittsstudie *Klinische Waldtherapie*, initiiert von der *International Nature and Forest Therapy Alliance* - kurz **INFTA** -, gibt es nun endlich auch in Deutschland und der EU die professionelle Ausbildung auf Basis des *International Core Curriculum of Forest Therapy*, dem weltweiten Ausbildungsstandard für Klinische Waldtherapie.

Die mentorenbegleitete und supervisierte Ausbildung/Fortbildung kann nebenberuflich erworben werden und eröffnet neue, interessante und breite Beschäftigungsmöglichkeiten.

Die nächste Ausbildungsreihe in Deutschland/EU beginnt mit dem einführenden Workshop vom **4.-8. Mai 2026 in Wernigerode**, wo derzeit das erste Klinische Waldtherapiezentrum entsteht.

Alle weiteren Informationen zum **Fachseminar Klinische Waldtherapie** finden Sie online.



infta.org

infta.net

INFTA
Hamburg - Melbourne

