

Achtsamkeitsübung – Schatten Spiel



Foto: CCO - poppy-100251_1920

Beobachtungs- und Zeichenübung (nach Miriam Simos):

- Nimm ein leeres Blatt und einen weichen Bleistift oder ein Stück Zeichenkohle.
- Setz dich hin und beobachte eine Szene, die dich interessiert.
- Vergiss die Gegenstände und ihre Bezeichnungen.
- Achte nur auf das Spiel von Licht und Schatten über den verschiedenen Formen.
- Skizziere die **Schatten**, nicht mit Linien, sondern als breit schraffierte Flächen.
- Versuche nicht, die Dinge genau abzubilden.
- Lass dich nicht von den Farben ablenken.
- Lass alleine die Schattenflächen Formen erschaffen.
- Bleibe 10 Minuten konzentriert.
- Es geht nicht darum, eine gute Zeichnung anzufertigen!
- Sondern es geht darum, eine andere Art des Sehens zu erleben, bei der die Gegenstände verschwinden und nur als Muster übrig bleiben.